

كتاب لا غنى عنه لكل من يعاني  
مع وظيفته أو شريكه أو يكره حياته

# نادي الاحتراق النفسي

عمرو صالح

دار اكتب



---

نادي  
الاحتراق النفسي

---

عمرو صالح  
الطبعة الأولى، القاهرة 2020م  
غلاف : أحمد فرج  
تدقيق لغوي : نهى عبد الستار سعد الدين  
رقم الإيداع : 3278 / 2020  
I.S.B.N: 978-977-488-727-7

---

جميع حقوق النشر محفوظة، ولا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب، أو جزء منه، أو نقله بأي شكل من الأشكال، أو وسيلة من وسائل نقل المعلومات، ولا يجوز تداوله إلكترونياً نسخاً أو تسجيلاً أو تخزيناً، دون إذن خطي من الدار

---



دار اكتب للنشر والتوزيع

العنوان : 12 ش عبد الهادي الطحان ، من ش الشيخ منصور، المرج الغربية .  
القاهرة . مصر

هاتف : 01111947957

بريد إلكتروني : daroktob1@yahoo.com

---

جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي كاتبها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي دار النشر.

# نادي الاحتراق النفسي

---

عمرو صالح





Burnout Club

"قبل أن تنتحر!!!"

"كتاب لاغني عنه لكل من يعاني مع وظيفة أو شريكه أو يكره  
حياته"

عمرو صالح



الإهداء

إلى زوجتي وحببتي وسكني وتوأم روحي وأم أولادي..  
إلى شيماء..





الموت من الكاروشي



"أتعجب للسبب الذي أعيش من أجله عندما أعمل لمدة 20 ساعة في اليوم داخل الشركة"

هذه كانت الجملة الأخيرة التي نشرتها الشابة اليابانية ماتاسوري تاكاهاشي على صفحتها على الفيس بوك في ديسمبر 2015 قبل أن تلقى حتفها بأسبوع..

بعدها انتحرت عن طريق إلقاء نفسها من أعلى مبني وكالة الإعلانات الذي تعمل به بعد تكليفها بـ 130 ساعة عمل إضافية في الشهر..

في أغسطس 2016 بعد أن قامت بتوصيل أطفالها لمدارسهم عثرت زيكون على زوجها "جوزيف توماس" في مقعد سيارته الأمامي جثة هامة غارقة في بركة من الدماء..

فيما بعد أثناء التحقيقات توصلوا إلى أن المهندس الشاب الطموح انتحر عن طريق إطلاق الرصاص على نفسه نتيجة الضغط العصبي الذي يعانيه في عمله بعد انتقاله لوظيفة جديدة في شركة "أوير" أكثر إرهاقا..

في يناير 2018 تم العثور على جثة "إبراهيم" السائق

بشركة مترو الأنفاق في منزله ببولاق الدكرور مشنوقاً..  
 بالتحقيق مع زوجته تبين أنه كان يعاني في أيامه الأخيرة من حالة  
 اكتئاب شديدة بسبب الجزاءات المستمرة التي وقعها عليه رئيسه  
 في العمل دفعته للانتحار..

في دراسة جديدة تم تقديمها في آخر مؤتمر سنوي للجمعية  
 الأمريكية للطب النفسي تم إعلان أن هناك طبيب على الأقل داخل  
 الولايات المتحدة يقدم على الانتحار..

تقريباً من ثلاثمائة إلى أربعمائة طبيب هناك واحد ينتحر سنوياً..  
 العجيب أنهم وجدوا أن هذا المعدل حتى أعلى من الذين يعملون  
 في الجيش.. أخطر المهن وأكثرها إرهاقاً للأعصاب..

وحيثما عقدوا مقارنة بين نسبة الانتحار في الأطباء  
 وبين باقي السكان.. وجدوا أن النسبة في الذكور هي  
 الأعلى 1.41 مرة.. بينما في الإناث أعلى بالضعف 2.27  
 تم تفسير هذه النتيجة أن معدل الانتحارين الأطباء أعلى عن  
 أقرانهم بسبب العمل لفترات كبيرة متواصلة.. قلة النوم.. ندرة  
 الأجازات.. شدة المنافسة.. والخوف من الوصم لطلب المساعدة  
 من طبيب نفسي..

## 過勞死

في اليابان هناك مصطلح متداول اسمه "كاروشي".. وهذه هي  
 ترجمته الحرفية.. الموت من الإرهاق..

باختصار هذا المصطلح يعبّر عن الموت الفجائي بسكتة قلبية أو بجلطات في المخ أو بالانتحار في الأشخاص الذين يعانون من توترات عصبية شديدة بسبب الضغوط الحياتية.. المهنية منها بالذات..  
أول مرة تم استخدام هذا المصطلح كان في سنة 1969 لشاب عمره 29 عامًا يعمل في قسم التسويق في صحيفة يابانية كبرى مات نتيجة جلطة في المخ أثناء تأديته وظيفته بسبب الضغط العصبي والعمل المتواصل..

منظمة العمل الدولية فسرت ظاهرة الكاروشي هذه بعدة أسباب..

1- العمل لساعات طويلة.. بالذات المناوبات الليلية وأيام

الأجازات..

2- تراكم الإجهاد والإحباط بسبب القهر واللوم وتلقي الجزاءات

باستمرار بسبب الفشل في تحقيق كل الأهداف التي تضعها الشركة..

3- الإكراه على الاستقالة والفصل التعسفي..

سنة 1946 نشر د. هانز سيل في مجلة

The Journal of Clinical Endocrinology

نتائج تجربته المثيرة التي توصل إليها في البحث الذي أجراه في

جامعة مكغيل في مونتريال.. النتائج التي بلور من خلال نظريته

الشهيرة عن المراحل التي يمر بها الأشخاص الذين يواجهون ضغوطًا

عصبية وسماها..

General adaptation syndrome

بالعربية..متلازمة التكيف العام..النظرية التي قسم فيها مراحل الضغط العصبي لثلاث مراحل..

### المرحلة الأولى: الإنذار...Alarm reaction stage.

في هذه المرحلة يتم تنبيه الجهاز العصبي السمبثاوي للشخص أنه يواجه مشكلة ما، فيستجيب الجسم بأن يطلق كميات مهولة من الأدرينالين والكورتيزول "هرمون التوتر"..فتزداد سرعة ضربات قلبه..ضغطه يرتفع..تتسع حدقة عينه..تتوتر عضلاته..معدته تؤلمه..فيدهمه الخوف والتأهب كأنه يخوض معركة حربية.

\* \* \*

### المرحلة الثانية: المقاومة...Resistance stage.

هنا الجسم يحاول تعديل الأوضاع وتصحيح الآثار النفسية التي حدثت نتيجة الضغط العصبي..فيتم تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي عن طريق تقليل هرمونات الكورتيزول والأدرينالين وعكس آثارهم بتقليل ضغط الدم وضربات القلب..إلخ لكن لو استمر المؤثر المسبب للضغط النفسي في الوجود..تفشل هذه الآلية ويستمر إفراز هذه الهرمونات بضراوة والتي تجعلك تشعر دائماً بأنك متوتر..مشتت..تبغض حياتك والجميع..ومحبط.... هذه المرحلة يمكن أن تستمر لفترات طويلة..سنوات ربما..

لكن لو المشكلة الأساسية لم تعالج تنتقل للمرحلة التالية  
السيئة.

## المرحلة الثالثة: الإنهاك Exhaustion stage

وهذه هي النتيجة الطبيعية حينما تواجه مؤثر عصبي مزمن لفترات طويلة.. فترات طويلة من المقاومة..

فترات من الضغط..

فترات من العذاب النفسي والبدني..

فتصرخ..

لكنك عاجز عن التغيير أو تخشى أن تتخذ الخطوة الأولى..

أوربما ليس لديك الرغبة.. في هذه الفترة تشعر بانعدام الأمل.. تري الحياة من خلال نظارة سوداء.. مكتئب دائمًا.. متجهم طيلة الوقت.. جسدك باستمرار مرهق..

فتتلاشى شهيتك للطعام أوربما تأكل بنهم.. عصبي كلغم.. تنفجر غاضبًا من أقل سبب..

طيلة الوقت ينتابك القلق والخوف..

حتى اختفت لديك الرغبة في عمل أي شيء..

قديم أو جديد..

هنا تبدأ الأمراض في مهاجمة جسدك.. أمراض نفسية.. وجسمانية فتتحد مناعتك.. تصبح نزيل دائمًا في عيادات الأطباء.. طيلة الوقت أدوار برد.. نزلات معوية.. يسكنك ارتفاع ضغط الدم.. داء السكري.. قصور في الشرايين التاجية.. إلخ من المضاعفات..

من المفترض بعد هذه المرحلة أو قبلها بقليل لو نجحت في التغلب على الضغط العصبي تدخل مرحلة رابعة حميدة اسمها الاستشفاء أو.. Recovery لكن الذي يحدث كثيرًا في عصرنا الحالي نتيجة الفشل في المقاومة والوقوع أسير مرحلة الإنهاك أنك تصل للمآل المخيف.. نهاية المطاف.. الغول المتوحش.. مرحلة الاحتراق..

..Burnout..

موضوع كتابنا..

\* \* \*



نادي الاحتراق



"الاحتراق هو ما يحدث عندما تتجنب أن تكون إنسانًا لفترة طويلة"

مايكل جونغور

"الاحتراق هو الطريقة الطبيعية لإخبارك أنك مررت بخطوات مزقت روحك ؛ أنت زومبي ، عضو في جماعة الموتى الأحياء ، سرنمي.."

التفاؤل الخاطي يشبه إعطاء المنشطات لنظام عصبي منهك"

سام كين

"الاحتراق ليس نتيجة العمل بكثافة أكثر من كونه نتيجة عدم أخذ راحة كافية"

جون باتريك

\* \* \*

هل تشعر أنك أصبحت مرهقًا طيلة الوقت ولا تستطيع

المواصلة؟!!!

تركض في طريق طويل منهك..

ولا تستطيع حتى أن تلتقط أنفاسك..



في الواقع القشرة الخارجية تبدو للعيان سليمة جدًا..  
لكنك لو ألقيت نظرة داخله ستصعق من كم الخراب والدمار  
الكامنين فيه..

ربما أنسب مصطلح يعبر عن هذه الحالة هو مصطلح أكيديا  
..acedia

حيث تم استخدام هذه الكلمة لأول مرة لوصف حالة الرهبان  
الذين وصلوا إلى نقطة شعروا فيها ببساطة أنهم غير قادرين على  
مواصلة الروتين اليومي..

الكسل والكسل والكسل هي الكلمات التي تجسد حالتهم  
الجديدة..

شعور عارم بالاكئاب.. تبدل عاطفي.. إرهاق مزمن واللامبالاة  
تجاه العالم..

والذي يمكن بالتعبير عنه بجملة واحدة بسيطة..

عندما لا تستطيع "تتق" ..

هذه هي الأكيديا..

في زمننا تتجلى الأكيديا بصورة عنيفة.. فتظهر في صورة إهمال  
غامر حول وظيفتك ، أو حتى المهام الروتينية..

باختصار أي نشاط يتطلب جهدًا أكبر من تصفح الإنترنت ، أو  
الضغط على الأزرار الموجودة على جهاز التحكم عن بُعد وأنت متربع  
على مقعدك الوثير...

قد تظنهم مصابين باكتئاب .. لكنهم لا يبدون بمظهر الحزن الناتج  
عن الاكتئاب ..

هم فقط ببساطة غير مهتمين ..

غير مهتمين بالاهتمام بالانخراط في روتينك اليومي العادي ..  
ضجر لانهائي ..

لامبالاة بلا حدود ..

رغبة هائلة في الهروب ..

رغبة عظيمة في الهجرة من موقعهم الحالي إلى بلاد بعيدة جدًا ..  
ربما التبت حتى أو القطب الجنوبي ..

الأمر يشبه الظاهرة التي تحدث في المبدعين والكتاب المسماة  
بـ "عقدة الكاتب" ..

### Writer's block

حينما تشعر أنك لا تملك حتى القدرة لرفع فرشاة الرسم أو كتابة  
حرف واحد أو أي دليل على وجودك في الحياة ..

كل شيء بلا قيمة ..

ليس لديك رغبة في فعل أي شيء باستثناء شيء واحد ..

الصراخ ...

أن تصرخ بأعلى صوتك ..

"لا أستطيع حتى!"

\* \* \*

د. أليكساندرا ميشيل لخصت الأسباب التي تؤدي للاحتراق النفسي بقولها..

"الاحتراق يحدث حينما تكون ساعات العمل، والحمل الوظيفي، والاحتياجات الحياتية غير متلائمة مع الاسترخاء والمكافآت والتقدير النفسي"

علماء آخرون حللوا ظاهرة الاحتراق النفسي لثلاثة أسباب أساسية..

### 1-Exhaustion..الإرهاك..

حينما تشعر كأنك تعمل في ساقية مثل الثور..عذاب سيزيفي أبدي..لامكان للراحة..

لاتتذكر حتى متى حصلت على آخر أجازة متواصلة؟؟!!  
مرهق طيلة الوقت..صداع دائم..لاتستطيع النوم..  
تنظر إلى صورتك في المرآة فتجد أن الشيخوخة قد تمكنت منك مبكرًا..

مكتئب وشارد دائمًا..وتخرج طاقات غضبك وتنفجر في الأشخاص الخطأ..

### 2-Depersonalization..اضطراب الهوية..

وهو باختصار شعورك بأنك لم تعد أنت..

مثلك مثل غيرك..

مجرد ترس مشابه في آلة العمل البشعة..

حتى أنك لم تعد تشعر بالمتعة في أي شيء تفعله ..  
متشائم دائمًا ..

تري العالم كله من خلال منظار أسود ..  
وشعور مستحوذ عليك برغبتك في الهجرة والانعزال عن كل  
العالم ..

شعور بالاغتراب حتى عن روحك ..

وسؤال دائمًا يطاردك ..

متى أصبحت هكذا ؟!!!

3- lack of accomplishment .. الشعور بعدم الانجاز ..

أنت تركز في طريق طويل ليس له نهاية ..

تعمل ذات الشيء كل يوم .. ذات الشيء كل يوم ..

روتين قاتل .. لا يوجد أي إنجاز شخصي .. ركض في ذات المكان ..

لم يعد هناك فارق مع أي شيء .. كله مثل بعضه ..

لم تعد لديك رغبة أن تفعل أي شيء .. أي شيء ..

حياة عدمية ..

لم يعد لديك أي هدف في الحياة أساسًا ..

أنت مثل الروبوت ..

أنت أصبحت أصلًا روبوت ..

\* \* \*



لكن الصراحة.. لا ينحصر الأمر في هذه الأسباب فحسب..  
فهناك سبب رابع خفي..  
سبب مهم جدًا والذي يسبب الاحتراق أكثر في العلاقات  
الشخصية..

بل يدمرها تمامًا..

الملل..

بلى..

الملل..

وهذه كانت النتيجة التي استخلصها د. دونالد هيب في تجربة  
نفذها سنة 1957 على طلبة لديه..

حيث حبسهم جميعًا في غرف صغيرة مثل الزنازين تحتوي كل  
واحدة منهم على فراش مريح..

ثم جعلهم يرتدون نظارات سوداء.. قفازات قطنية.. ووضعوا في  
أذانهم سماعات يسمعون فيها ما يشاؤون.. ثم تركهم في المكان ده  
أطول فترة ممكنة..

لكن الحقيقة أنه لم يستطع أحدهم أن يتحمل هذا الملل الشديد..  
لدرجة أن بعضهم بدأت تصيبه ضلالات وهلاوس.. حتى أن أحدهم  
قال..

"أن أشعر أن هناك شيئًا يسحب مني عقلي من خلال عيني".

\* \* \*



## نظرية الملعقة



تم تصميم نظرية الملعة في الأساس لشرح الوضع الصحي ومعاناة المرضى لأصدقائهم الذين لا يستطيعون فهم ما يعانونه.. وقد وجدت أنها مناسبة جدًا لشرح مأساة المحترق نفسيًا.. وتعد كريستين ميسراندو المريضة بالذئبة هي من وضعت هذه النظرية.. والتي تروي قصتها كالتالي..

-في يوم من الأيام كنت بصحبة صديقتي للعشاء وكالعادة يجب أن أكل قبل تناول الأدوية.. فجأة بدأت صديقتي المقربة بالتحديق فيّ وسألتني: كيف يكون شعورك وأنت مصابة بالذئبة؟ بكل صدق فاجأتني بسؤالها، لأنها وهي المقربة مني وقد صاحبتني في أيامي الصعبة وشاهدتني وأنا أمشي على عكاز من الألم إلى مرور بانتكاسات أنهكتني وشهدت مواعيدي ودخولي للمستشفى...

فبدأت أشرح لها عن الأدوية والألم ولكن لم تعجبها إجاباتي فهي تريد معرفة شعوري العاطفي وليس شعوري الجسدي..

جريتُ البحث عن إجابة تشرح مشاعري لأناس أصحاء، فحاولت الحصول على المساعدة بالنظر إلى الطاولات والبحث حولي.. في تلك اللحظة وُلِدَتْ نظرية الملاعق..

فرحت أجمع الملاعق من الطاومات الأخرى وشرحت لها بأن الفرق بين المرضى والأصحاء، بأن الأصحاء لديهم خيارات لا منتهية ومفتوحة ولا يحتاجون إلى التفكير باتخاذ القرارات..

فمعظم الأصحاء يبدأون يومهم بكمية غير محدودة من الملاعق (التي ترمز للطاقة) للقيام بكل ما يشتهون ولا داعي للقلق على الآثار المترتبة على أفعالهم...

ناولتها الملاعق وطلبت منها عدهم، ورحت أذكر صديقتي بأن الإنسان المريض خياراته محدودة، وكذلك عدد الملاعق محدود ويجب أن يستخدمهم بحكمة، بعكس الإنسان الطبيعي. فقلت لها كيف تقضين يومك من لحظة استيقاظك حتى خلودك للنوم. وأن كل شيء سوف تفعليه سوف يكلفك ملعقة. وأيضاً إذا انتهى مخزونك من الملاعق ليومك هذا، فسوف تستخدمين ملاعق الغد. فراحت تسرد وأنا آخذ الملاعق التي بين يديها واحدة تلو الأخرى حتى نفدت وهي مستمرة في سرد نشاطاتها اليومية..

هنا فهمت أخيراً ما هو الشعور الحقيقي بأن أكون مريضة بالذئبة. وكيف علي أن أفكر جيداً قبل استخدام ملاعقي (طاقتي) وأن لا أبددها بأشياء لا تنفعني أو قد تتعبني وتزيد من محنتي.

ملاعق الطعام ساعدت كريستين في تعريف صديقتها بمحدودية الطاقة التي يتحصل عليها مريض الذئبة الحمراء والتي يستهلكها في عمله اليومي - وإن كان بسيطاً - ولذا فهم يجتهدون في إدارة مخزون الطاقة لديهم والا حكموا على أنفسهم بالمعاناة الجسدية والتعب

واحتمال الانتكاسة المرضية..

بتعبير آخر يمكن الاستفادة من نظرية الملاعق في تفسير انخفاض كمية الطاقة العقلية والبدنية المتاحة لأنشطة المعيشة والمهام الإنتاجية التي قد تنجم عن الاحتراق النفسي..

فالملاعق هي ببساطة وحدة قياس من أجل تحديد مقدار الطاقة التي يتمتع بها الشخص طوال يوم معين. يتطلب كل نشاط عددًا معينًا من الملاعق ، والتي سيتم استبدالها فقط عندما يقوم الشخص "بإعادة شحن" خلال الراحة..

لا يوجد خيار أمام الشخص الذي ينفد من الملاعق سوى الراحة إلى أن تتجدد ملاقه.

مثال: لو شخص طاقته 12 ملعقة في اليوم.. يمكن استخدامها من أجل:

الاستيقاظ مبكرًا (ملعقة واحدة) ..

ارتداء الملابس (ملعقة واحدة) ..

تناول الدواء (ملعقة واحدة) ..

قيادة السيارة (3 ملاعق) للعمل ..

العمل بجد (4 ملاعق) ..

وبالتالي ستكون المحصلة 10 ملاعق .. عندها سيكون عنده

ملعقتان متبقيتان ، وهو ما لا يكفي لطهي وجبة (3 ملاعق) ، أو زيارة

الطبيب (4 ملاعق) ، أو التواصل الاجتماعي (3 ملاعق) أو القيام

بالأعمال المنزلية الخفيفة (3 ملاعق). لكن سيكون لديه طاقة كافية لمشاهدة التلفزيون (ملعقة واحدة) أو القراءة (ملعقتان). لكن إذا أراد الطهي وتناول وجبة أو الاختلاط بالآخرين ، فيمكنه التخطيط لذلك في أيام لايقوم فيها بأنشطة عالية الطاقة ، مثل القيادة أو العمل.

فلو طبقنا هذه النظرية عن المحترقين نفسيًا يمكننا تفسير بصورة أخرى سر الإنهاك الجسدي الذي يعانون منه ..

ببساطة لأنهم لم يعودوا يملكون ما يكفي من ملاعق ..  
ملاعق الطاقة.

\* \* \*



## أنواع المحترقين



لكن الأمر لا يتوقف عند هذا فحسب، بنظرة أكثر تفصيلاً سنتبين  
أن هناك ثلاثة أنواع رئيسية للاحتراق..

النوع الأول: الاحتراق الناجم عن الضغط الزائد عن الحد..

Overload burnout

باختصار يعمل الأفراد من هذا النوع بجدية عظيمة وبشكل  
محموم بحثاً عن النجاح..

تروس دائرة طوال الوقت.. هم على استعداد للمخاطرة بصحتهم  
وحياتهم الشخصية في السعي لتحقيق طموحهم..

لكن هذا العمل يطغى على الاهتمام بجسدهم.. بروحهم..  
فيغفلون عنها..

حتى أنهم باستمرار ينسون أنفسهم ويهملون شكاواهم الجسدية  
مقنعين أنفسهم بالتأقلم..

\* \* \*

النوع الثاني: الاحتراق الناجم عن تدني الروح والتحدي..

Under-challenge burnout

هذا النوع عكس السابق يعاني عدم الشعور بالتقدير والملل والافتقار إلى فرص التعلم أو ربما لأنه يواجه تحديًا عسيرًا أكبر من قدراته..

لذا فمن الطبيعي أن أغلب هؤلاء الأشخاص لا يجدون أي شغف أو متعة في عملهم ، لذا يتأقلمون عن طريق إبعاد أنفسهم عن عملهم واللامبالاة باستمرار..

هذه اللامبالاة تؤدي إلى السخرية وتجنب المسؤولية دومًا..

\* \* \*

النوع الثالث: الاحتراق الناجم عن الإهمال..

Neglect burnout

أما هذا النوع فيستحوذ على أفراد شعور كبير بالإهمال والأهمية..

مما يولد عندهم إحساس ضخم بعدم الكفاءة أو عدم المقدرة على مواكبة مطالب وظيفتهم..

لذا يميلون إلى أن يكونوا سلبيين وغير متحمسين طيلة الوقت.. ببساطة لأنهم يظنون أنه ليس لهم قيمة..

\* \* \*

لكن هل كل شخص عرضة للاحتراق؟؟؟  
بالتأكيد.. لكن بشروط معينة.. لكن هناك ثلاثة أنواع بالذات  
تتضاعف نسبة احتراقهم النفسي بدرجة كبيرة عن الآخرين..

\* \* \*

النوع الأول: مدمني العمل..

The workaholic

"العمل هو دوائي المفضل"

شوبيت سريفاستافا

"العمل المفرط هو الطاعون الأسود للقرن الواحد والعشرين"

ريش نورتون

\* \* \*

مدمنو العمل هم أشخاص مجتهدون مخلصون لعملهم بصورة

مبالغ فيها..

وهم باختصار الذين يمضون قدر كبير من الوقت في العمل..

العمل فقط..

لدرجة تطفى على صحتهم وعلى حياتهم الأسرية وعلاقاتهم الاجتماعية ..

ببساطة لاتوجد في حياتهم كلمة سوي العمل ..

لدرجة الإدمان ..

الأسباب غير واضحة .. قد يكون بسبب يقظة الضمير بصورة زائدة والإحساس بتأنيب الضمير بدرجة مرضية ..

أوربما تدني احترام الذات وقلق مزمن من الفشل ..

أوربما بسبب نقص الثقة في الآخرين .. لأنهم يرون أنه لن يؤدي العمل بصورة ممتازة سواهم ..

لذا فلا يحبذون أبدا تفويض مهام العمل للآخرين ويكتفون فقط بأنفسهم .. لذا فلا اندهاش عندما نعرف أن أغلبهم يتشاركون في صفات العصابية والكمال .

يشعر مدمنو العمل بالحاجة إلى الانشغال طوال الوقت ، لدرجة أنهم يقومون غالبا بمهام غير مطلوبة أو ضرورية لإنجاز المشروع .. نتيجة لذلك ، فإنهم يميلون إلى أن يكونوا عمالا غير فعالين ، لأنهم يركزون على أن يكونوا مشغولين ، بدلا من التركيز على أن يكونوا منتجين ..

بالإضافة إلى ذلك ، يميل مدمنو العمل إلى أن يكونوا أقل فعالية من العمال الآخرين لأنهم يواجهون صعوبة في العمل كجزء من فريق ، أو صعوبة في تفويض أو تكليف زملاء العمل ، أو مشاكل تنظيمية

بسبب تولي الكثير من العمل في وقت واحد..

علاوة على ذلك، غالبًا ما يعاني مدمني العمل من الحرمان من النوم، مما يؤدي إلى ضعف في وظائف الدماغ والإدراك.

\* \* \*

النوع الثاني: مبهج الناس..

People pleaser

"قد لا أستطيع أن أخبرك سر النجاح.. لكن مفتاح الفشل هو محاولتك أن تسعد كل شخص"

إيد شيران

"عندما نقول نعم للآخرين تأكد قبلها أنك لا تقول لا لنفسك"

باولو كويلو

"إذا حاولت أن تسعد كل الجميع.. فلن تسعد أحدًا"

إيسوب

\* \* \*

مُسعد الآخر.. الشمعة التي تحترق من أجل الجميع..

هو أنبل والطف شخص يمكن أن تتعرف عليه في حياتك..

شخص ودود لا يريد أن يغضب أحدًا.. يريد أن يحبه الجميع..

لذا فلا يقول "لا" مطلقًا..

ولهذا يمكنك دائمًا الاعتماد عليه ..

في الواقع ، الأشخاص من هذه الفصيلة يقضون وقتًا طويلاً في فعل الأشياء لأشخاص آخرين ..

إنهم ينجزون أعمالهم ، ويساعدون الآخرين في أدائها ، فيضعون جميع الخطط ، ويكونون دائمًا في عون الأسرة والأصدقاء ..

حتى الآن هذا يبدو وكأنه شيء جيد للغاية .. لكن لسوء الحظ ، هذا النمط من السلوك غير صحي تمامًا ..

لأنه مع كل هذا الاهتمام بالآخرين ينسى ويهمل ذاته تمامًا .. حتى يذبل في النهاية وتنطفئ شعلة الحياة فيه عندما تتبدد طاقته ويصدم بأكبر صدمة في حياته حينما لا يجد المقابل من الآخرين ..

لكن لماذا يتبع بعض الناس هذا السلوك ؟!!!

تقول د. شيري باجوتو أن السبب الرئيسي في هذا النمط عادةً ما يكون الحاجة الماسة لإرضاء الآخرين ورعايتهم لسببين رئيسيين ..  
الخوف من الرفض و / أو الخوف من الفشل ..

"إذا لم أفعل كل ما بوسعي لجعل هذا الشخص سعيدًا فقد يغادرون أو يتوقفون عن الاهتمام بي"

هذه الجملة تدور دائمًا في عقل هذا الشخص طيلة الوقت ..  
والخوف من الرفض هنا يمكن أن يأتي من علاقات عاطفية كان فيها الحب مشروطًا أو فيه تم رفض / التخلي عنك من قبل شخص مهم في حياتك ..



أو حتى في العمل لأنه يعاني من وسواس عدم الكفاءة أو يتم الاستغناء عنه في أي وقت..

والسبب الثاني كما ذكرنا هو الخوف من الفشل ويمكن التعبير عنه ببساطة بجملة.. "إذا ارتكبت خطأ، فسوف أحبط الناس و / أو سأعاقب".

غالباً ينشأ الخوف من الفشل من التجارب المبكرة والتي تصاحبها عقوبة شديدة حتى ولو كانت الأخطاء الصغيرة..

لهذا فالأشخاص الذين لديهم آباء ينتقدونهم ويعنفونهم بشدة قد يطورون بسهولة هذا النمط الذي يستجدي رضا الناس..

فهذه التجارب المبكرة مع النقد أو العقوبة القاسية تولد قلقاً كبيراً لدى الشخص يظل يصاحبه طيلة حياته عند البدء في أي مهمة أو محاولة..

عامّة.. الشخص الذي يتبع هذا النمط السلوكي لديه عشر صفات مميزة يمكنك بسهولة أن تتعرفه منها.. فلو كانت لديك هذه الصفات عليك مراجعة نفسك مرة أخرى..

1. يتظاهر بالاتفاق مع الجميع.
2. يشعر أنه مسئول عن شعور وسعادة الآخرين.
3. يعتذر كثيراً جداً جداً
4. يشعر أنه مثقل بالأشياء التي عليه القيام بها.
5. لا يمكنه قول لا.

6. يشعر بعدم الارتياح إذا كان شخص ما غاضبًا منه.
7. يتصرف مثل الناس من حوله وليس على طبيعته دائمًا..
8. يحتاج إلى الثناء ليشعر بالراحة.
9. يذهب إلى أبعد الحدود لتجنب الصراع.
10. لا يعترف عندما تتأذى مشاعره.

\* \* \*

النوع الثالث: الساعون إلى الكمال..

The perfectionist

"الكمالية هي الإساءة الذاتية لأعلى مرتبة"

آن ويلسون شايف

"أن تكون جيدًا بما فيه الكفاية جيدًا بما فيه الكفاية..

الكمال سيجعلك في حالة فوضى كبيرة في كل مرة."

ريبيكا ويلز

"إذا انتظرت أن تكون الأمور مثالية، فستمضي بلا أي شيء..

هيا انهض الآن وابدأ."

جنيفر ريتشي باييت

\* \* \*

باختصار الكمالية هي سمة شخصية يتميز أصحابها ببذل جهود

غير طبيعية لتكون أفعالهم خالية من العيوب وخالية من الخطأ،  
بوضع معايير عالية بشكل غير واقعي، والتعرض لمواقف نقدية  
مفرطة لأنفسهم والآخرين..

وعلى الرغم من الانطباع العام بأن الطموحين والمتفوقين هم الذين  
يتميزون بهذه الصفة، فعلى العكس فالكمالية لها جانب مظلم مخيف..  
فيمكن أن تكون سلبية ومدخل للفشل من أوسع أبوابه، بالذات  
عندما تتحول إلى هوس..

حسنًا يمكنك أن تفهم ما أعنيه أكثر عندما أصحبك في رحلة إلى  
عقل أحدهم لتعرف كيف يفكر الكماليون..

\* \* \*

أولاً: كل شيء أو لا شيء التفكير

All-Or-Nothing Thinking

يميل الكماليون، مثل المتفوقين، إلى وضع أهداف عالية والعمل  
بجد من أجل إنجازها..

ومع ذلك، يمكن أن يشعر هذا الشخص بنوع ما من الرضا عندما  
يحقق الجزء الأعظم من هدفه، حتى لو لم يتم تحقيقه بصورة كاملة..  
لكن الكماليين لن يقبلوا بهذا.. فإما أن يحققوا الكمال أو لا شيء..  
جملة "شبه تام" تعني لهم الفشل..

فشل ذريع..

## ثانيا: العين الناقدة

### Critical Eye

الكمالون هم أكثر الأشخاص انتقادًا لأنفسهم والآخرين..  
فبينما يفخر المتميزون بإنجازاتهم حتى لو لم يحققوا أهدافهم  
كاملة، يميل أصحاب الكمال إلى اكتشاف الأخطاء والعيوب الصغيرة  
في عملهم وفي أنفسهم وفي الآخرين.  
فيسلطون المجهر على هذه العيوب حتى تتضخم وتحتل كل  
مجالهم البصري ويصعب رؤية أي شيء آخر..  
وفي النهاية يشعرون بالفشل دائمًا ولا يرضون أبدًا.

\* \* \*

## ثالثا: "دفع" مقابل "سحب"

### "Push" vs "Pull"

يعتمد المتميزون المتفوقون على تحقيق أهدافهم من خلال  
الرغبة في تحقيقها.. الرغبة النارية.. لذا تجدهم سعداء دومًا بأي  
خطوات يتم اتخاذها في الاتجاه الصحيح.. أو بمعنى آخر "الترغيب"  
هي عاطفتهم الأعلى..

بينما على النقيض، يستحوذ على الكماليين شعور كره في  
صورة الخوف من عدم الوصول إلى هدفهم فينبت التشاؤم داخلهم  
حتى يستحيل غابات كثيفة ويعانون الكوابيس فتتضخم العوائق  
والمشاكل فيرون الفشل في أي مانع صغير والذي قد يعيقهم في  
النهاية عن مواصلة الطريق..

## رابعاً: معايير غير واقعية

### Unrealistic Standards

وهذه الصفة هي أهم صفاتهم.. فلسوء الحظ، فأهداف الكماليين ليست دائماً معقولة..

ففي حين أن المتفوقين يمكن أن يحددوا أهدافهم عالية، وقد يمشون قدماً إلى أبعد منها بمجرد بلوغها، لكنها على الأغلب تناسب قدراتهم ويضعون خططاً معقولة لتفيدها..

بينما الكماليون يضعون أهدافهم الأولية بعيدة المنال وغير منطقية ولا تناسب أبداً مع إمكانياتهم كما إنهم لا يضعون خطط واقعية للوصول إليها،

فتصبح أهدافهم نوع من الهراء والهلاوس المضحكة..

\* \* \*

## خامساً: التركيز على النتائج

### Focus on Results

كثير من الناجحين يستمتعون بعملية مطاردة الهدف أكثر من الوصول الفعلي له نفسه.. فكما يقولون الكنز في الرحلة..

بينما في المقابل، يرى الكماليون الهدف ولا شيء غير ذلك..

لذا تجدهم يعضون على أناملهم من القلق والتوتر دوماً..

وطيلة الوقت يتساءلون هل يمكنهم تحقيق الهدف فعلاً، حتى

يفقدوا الاستمتاع بعملية النمو والسعي.

## سادسًا: الاكتئاب من الأهداف غير الملباة

### Depressed by Unmet Goals

الفشل أمر وارد.. لكن الكماليين لا يتعاملون مع هذا الاحتمال بتاتا.. لأنه لا يوجد في قاموسهم معنى لهذه الكلمة.. الفشل هو النهاية.. هو الموت..

ففي حين أن الناجحين المتميزين قادرون على الارتداد بسهولة والتعافي إلى حد ما من خيبة الأمل أو أي فشل مرحلي، يدخل الكماليون بسهولة في دائرة الاكتئاب الجهنمية.. فحينما لا يحققون الهدف المرجو يسطو عليهم شعور عظيم بالتعاسة والتشاؤم بصورة مرضية قد لا يتعافون منها أبدًا..

\* \* \*

## سابعًا: الخوف من الفشل

### Fear of Failure

كما قلت من قبل كلمة الفشل لا توجد في قاموس الكماليين.. الفشل بالنسبة لهم احتمال مخيف.. شيء لا يمكن تحمله.. مع أن الفشل قد يكون وسيلة للتطوير وهو احتمال وارد دائمًا لأننا بشر يمكن أن نخطئ التقدير في كثير من الأمور.. لكن الشخص الكمال يتردد عندما يفكر في هذا الاحتمال.. ينتفض كالمنسوس عندما يحدث فشل بسيط.. لهذا فهم لا يضعون سوى خطة واحدة.. الخطة "ب" أو "ج" غير مطروحة من الأصل..

## ثامنًا: المماطلة

### Procrastination

من المفارقات الكوميديّة أن الكماليين هم أكثر الأشخاص عرضة للتسويف والتأجيل، مع أنهم يتشدقون دائمًا بسيعهم المرضي للنجاح..

ويمكن تفسير الأمر ببساطة أن المثاليين يقلقون دائمًا بشأن القيام بالأشياء بصورة غير كاملة لدرجة تصيبهم بالعجز ويصيرون غير قادرين على الحركة فلا يفعلون أي شيء على الإطلاق بل قد لا يبدوون من الأصل !

ففي ذهنهم تحقيق الأمر مرتبط بأن تكون الظروف مثالية حتى يتحقق الأمر كما خططوا له وهو ما لا يحدث في معظم الأحيان..

\* \* \*

## تاسعًا: دفاعيون

### Defensiveness

لا أحد يحب النقد.. لكن الكماليين حساسون للنقد بصورة مبالغ..

ففي حين يرى المتفوقون في النقد معلومات قيمة قد تساعد في تطوير أدائهم المستقبلي.. يرفضه الكماليون من الأساس ويرونه إهانة له وتحقيرًا من ذواتهم.. لذا يواجهونه بأقسى العبارات التي قد تصل إلى حد العنف..

## عاشراً: احترام الذات متدني

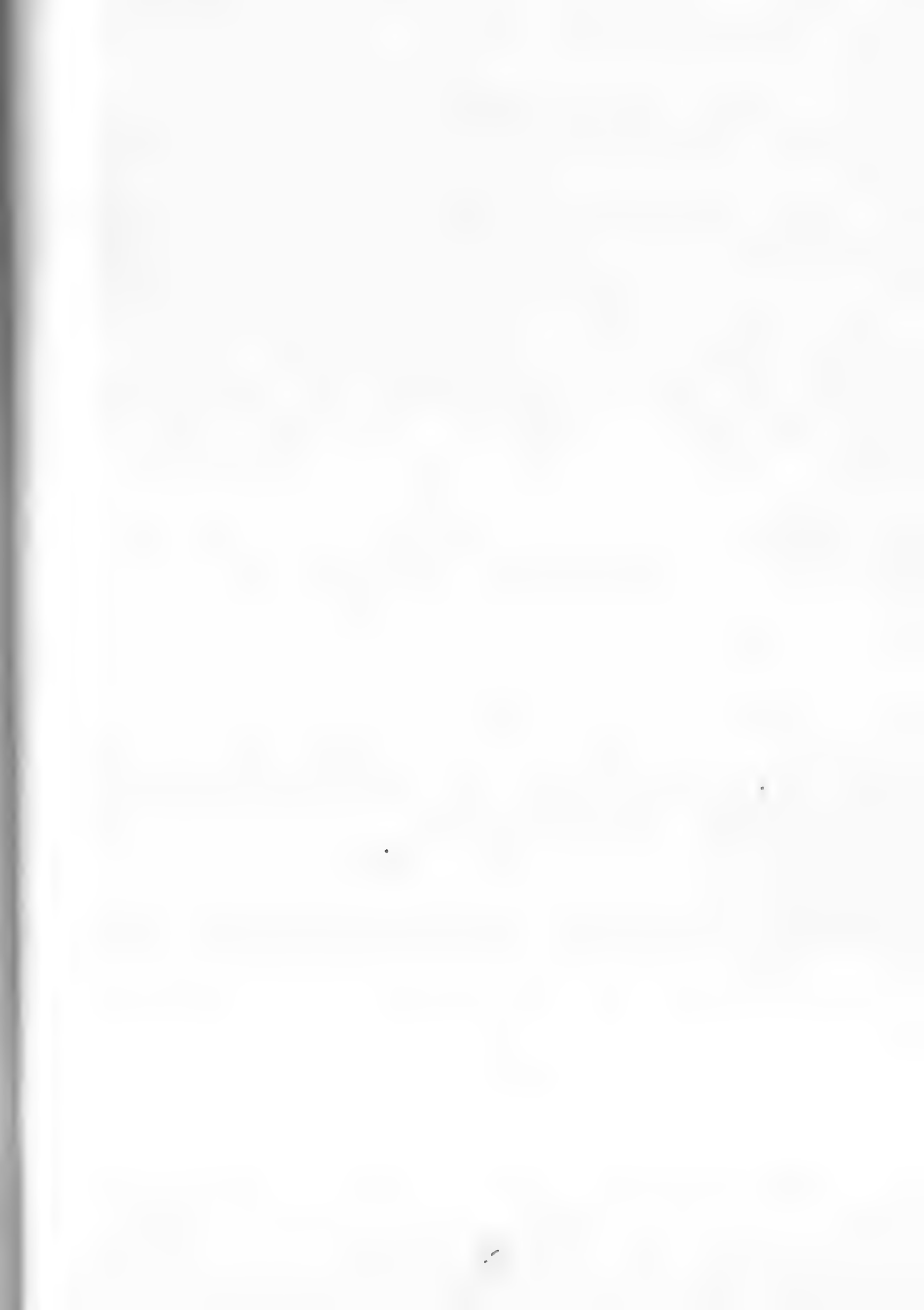
### Low Self Esteem

بينما يمتاز أغلب المتفوقين بثقتهم العالية في أنفسهم وقدراتهم.. يعاني الكماليون من انعدام الثقة وتدني احترام الذات.. فدائماً يتشككون في أنفسهم وقدراتهم الحقيقية لتحقيق أهدافهم.. مما يعيقهم في أوقات كثيرة حتى عن السعي والبدء في رحلة الكفاح.

\* \* \*



الاحتراق النفسي ومتلازمة الأحد



"أحب الخميس ..! منذ طفولتي أحب هذا اليوم، لأن غدا الجمعة إجازة. والغريب أن الجمعة لا يكون ممتعا، لأنك تقلق بخصوص غدا السبت.."

د. أحمد خالد توفيق

"كل يوم أحد، يتكون لدي شعور بالرهبة من أنه في اليوم التالي على أن أقوم بتزييف كل شيء من جديد، أشعر كل يوم كأنني أسير في الوحل الكثيف."

سارة كوكس..موظفة في صحيفة الجارديان.

\* \* \*

في الولايات المتحدة أطلق البعض على الشعور بالفزع والكآبة و القلق في نهاية عطلة نهاية الأسبوع وبداية أسبوع مدرسي آخر اسم "متلازمة الأحد"..

وهي ببساطة حالة النفور والكآبة الذي يعترينا مترقبين العودة بعد يوم العطلة إلى العمل..

بعضهم أيضا من قسوة الأمر يسميه "متلازمة أحد الخوف"،  
حيث يعد العودة للعمل كابوس..

خطورة هذه الحالة أنها قد تكون نذيرًا بالاحتراق التام..

\* \* \*

اختبار لقياس درجة الاحتراق



هذا اختبار قد يساعدك في معرفة درجتك للتعرض للاحتراق

صنّف كل سؤال من الأسئلة الـ 28 وفقًا للمقياس التالي:

1 = لا يوجد / لا تغيير 2 = نادرًا 3 = أحيانًا 4 = كثيرًا 5 = دائمًا

1. هل ينتابك قلق في الليل، أو لديك مشكلة في النوم؟
2. هل تشعر بأنك أقل كفاءة / فعالية من ذي قبل أو أنك تعمل بجد أكثر وإنجاز أقل؟

3. هل تعتبر نفسك غير مُقدّر أو "مُستخدم" في الوظيفة؟
4. هل تشعر بالتعب بدلًا من الحيوية حتى عندما تحصل على قسط كافٍ من النوم؟

5. هل تعاني الرهبة عند الذهاب إلى العمل أو تشعر كأنك يرحلونك إلى السجن؟

6. هل تشعر بالغضب، أو بخيبة أمل في الناس من حولك؟
7. هل تعاني من الشكاوى الجسدية أو الأمراض المتكررة (الصداع، وآلام في المعدة / الظهر / الرقبة، ونزلات البرد)؟

8. هل تشعر بالارتباك؟

9. هل تعاني مشاكل جنسية؟

10. هل صارت رؤية الأصدقاء المقربين والعائلة أقل بكثير من السابق؟

11. هل أصبحت أكثر نسيانًا (حول المواعيد والممتلكات الشخصية) أو المنفصلة عن المعتاد؟

12. هل أصبحت تراقب باستمرار عقارب الساعة؟

13. هل أصبحت تتجنب الحديث مع زملاء العمل أو صرت تفضل العزلة عن الناس بشكل عام؟

14. هل تطبق القواعد بشكل صارم دون التفكير في حلول أكثر إبداعًا؟

15. هل تتعاطى الكحول أو المخدرات؟

16. هل تشعر بأنك سلبي ومتبلد؟

17. هل أصبحت تغيب عن العمل باستمرار؟

18. هل أصبحت غير قادر على الضحك على مزحة أو تجد صعوبة في الفرح؟

19. هل تعاني من الصراع مع زملاء العمل / الأسرة؟

20. هل أصبحت مشغولًا جدًا وتعاني للقيام بأشياء عادية (إجراء مكالمات هاتفية أو قراءة أو الاتصال / الاتصال بالعائلة أو الأصدقاء)؟

21. هل وظيفتك تبدو بلا معنى أو مليئة بالعديد من المواقف المتكررة؟



22. هل راتبك أقل من اللازم؟

23. هل تعاني في الوصول إلى مجموعة الدعم الاجتماعي

المهني؟

24. هل تعتمد على مصادر تمويل أخرى أو لا تملك أموالاً كافية

لتحقيق أهدافك؟

25. هل تفتقر إلى إرشادات واضحة أو تعاني في أداء وظيفتك؟

26. هل تحتاج لعون آخرين في أداء وظيفتك؟

27. هل تتعامل مع الجمهور الغاضب؟

28. هل تفرط في العمل، وطلب نوبات العمل الطويلة والعمل

الإضافي المتكرر أو حرمانك من فترات الراحة / المراقبة الذاتية

المهلات، وقت الغداء، إجازة مرضية، أو عطلة؟

اجمع الأرقام في عمود الاستجابة..... درجاتك:

ماذا تعني النتيجة الخاصة بك؟!!!

8 - 18 يبدو أنك ناضج بشكل مثير للإعجاب، مع عدم وجود أي

ضغوط عمل تقريبًا، كما أنك تبدو عمليًا مقاوم للاحتراق.

18 - 28 تعبر عن مقدار منخفض من التوتر المرتبط بالوظيفة

ولا يحتمل أن تحترق.

51 - 70 يبدو أنك تحت ضغط معتدل من الوظيفة.. لكنك مع

ذلك لديك إمكانية للاحتراق..

71 - 90 تعبر عن قدر كبير من التوتر المرتبط بالوظيفة وربما بدأت في الاحتراق..

91 - فيما فوق.. يبدو أنك تحت ضغط خطير وأنت الآن في مرحلة متقدمة من الاحتراق وعليك أن تتخذ خطوة حاسمة حالاً.

\* \* \*

علاقة الاحتراق بالملل تدفعنا لمزيد من البحث حول  
سيكولوجية الملل..

**سيكولوجية الملل**



هل شعرت قبل ذلك باللامبالاة؟؟  
ملل فظيغ لدرجة أنك لم تعد قادرًا على فعل أي شيء..  
لست سعيدًا أو حزينًا.. بالبلدي مش فارقة معاك أصلًا..  
تريد أن تبتعد عن العالم وتجلس بمفردك على قمة جبل مرتفع  
بعيدًا بعيدًا عن كل العالم..  
لا تريد أن تعرف أحد أو يعرفك أحد..  
مللت من روتين العمل.. ينست من فشل علاقاتك العاطفية..  
تشعر أنك محبوس في قمقم ولا تستطيع الخروج منه..  
حياتك أصبحت حالة مزمنة من الفشل المتراكم وأيامك صارت  
مجرد أرقام في النتيجة..  
لو تشعر بهذا فأحب أن أخبرك أنك لست وحدك..  
وأنت لست وحدك..  
في دراسة نشرت في مجلة Motivation and Emotion  
قسم فيها الباحثون الملل لخمس أنواع ومراحل ميزوا كل واحد منهم  
بصفات شخصية معينة..

\* \* \*

النوع الأول: INDIFFERENT BOREDOM ملل الالمبالاة

"اللي مش فارقة معاه" ..

وهذا يعتبر أخف أنواع الملل وأسعدهم حظًا ..

الشخص هنا وصلت به درجة الملل أنه لم يعد يشعر بفارق مع

أي شيء ..

فلسفته في الحياة فليذهب العالم بأسره للجحيم ..

طظ في الكون كله .. البشر كلهم حفنة من الأوغاد لا يستحقون

أن أعكر مزاجي بسببهم ..

هو لا يريد شيء من العالم ..

بالعامية عايزهم يسيبوه في حاله كده مستنكىص ويستمتع

بحالة الملل والدماغ العالية اللي وصلها ..

بالضبط مثل يحيى الفخراني في فيلم الكيف حينما كان في العزاء

وأزرار قميصه مفتوحة وهو يقول بصوت منتشي ..

"أنا في منتهى السعادة" ..

هو في ملكوت آخر بمفرده ..

قد يهوي العالم كلها فوق رأسه .. فلا يهمه ..

نفس الضحكة البلهاء لاتفارق وجهه ..

وحينما يكلمه أحدهم .. الكلام يدخل من أذن ويخرج من الناحية

الأخرى ...

هذا النوع من الملل يشبه حالة الاسترخاء..  
بالضبط مثل الملل الذي يراودنا حينما نتابع التلفزيون في يوم  
إجازة أو وقتما نكون في رحلة سفر طويلة بقطار أو طائرة..  
هو سعيد هكذا ولا يريد أي تغيير..  
الكومفورت زون حلو مفيش كلام..

\* \* \*

النوع الثاني: CALIBRATING BOREDOM الملل  
المعياري..  
"اللامتيقن"..  
هنا الشخص يعيش حالة صراع.. حالة من اللاتيقن..  
في قلق وأرق مستمر.. غير مرتاح..  
هو متململ لكنه غير سعيد لأنه يشعر بثمة شي خاطئ....  
يفكر كثيرًا.. شارد دائمًا..  
هو غير سعيد بوضعه لكنه لا يعرف ماذا يفعل كي يغيره..  
بلغة أخرى.. هو غير راض بأي شيء في حياته..  
Stuck..

هناك شيء يقيد..  
يخشى التحرك للأمام يمكن لأن دوافعه ليست قوية أو إمكانياته  
الشخصية وقدراته المادية لا تشجعه أو يمكن فقط لأنه غير واثق  
في قراره..

في هذه المرحلة الشخص يحلم أحلام يقظة كثيرة..  
خيالات عديدة تراود عقله.. إلى أن يضطر في النهاية أن يتقوقع  
على ذاته ويدخل الشرنقة.. فيغلق الباب على نفسه. وينعزل عن  
العالم..

اللحظة التي يحاسب فيه نفسه.. و يراجع أهدافه.. و يرتب  
أولوياته

ورغم أن هذا النوع يواجه صراعات نفسية مؤلمة لكنه نوع حميد..  
لأنه من الممكن أن يقود صاحبه في النهاية إلى أن يخرج بفكرة عظيمة  
تغير حياته بالكامل..

\* \* \*

النوع الثالث: Searching boredom الملل الباحث..  
"الباحث عن الذات" ..

هذا النوع نشيط عن النوع السابق..  
هو متململ لكنه في ذات الوقت غير راض عن وضعه ولديه إرادة  
حقيقية لتغييره فهناك أفكار معينة بدأت تتبلور في دماغه.. والآن  
بدأ البحث الجاد عنها وعن آلية لتطبيقها..

فيسعى بجد لتطوير نفسه ورفع كفاءته..  
يتعلم لغة أو مهارة جديدة.. أو ينمي هوايته المركونة..  
وعلى الرغم من أن هذا النوع مجتهد جدًا.. لكن حالة اليقين لاتزال



ندعبه برواسبها الكامنة فيه..

بمعنى آخر يجاهد وهو غير متأكد.. لكنه سيواصل ويجرب حظه..

قد يخطئ..

قد يفشل..

قد يواجهه إحباط شديد ويكتنب بعده..

لكن تكفيه على الأقل شرف المحاولة.. والخبرات التي يكتسبها

ستعينه في المحاولات المقبلة..

هذا الشخص هو أفضل الأنواع.. وغالبًا لو كانت لديه همة عالية

ونفس طويل سيصل لهدفه وسيحقق شيئًا عظيمًا.

\* \* \*

النوع الرابع: REACTANT BOREDOM الملل التفاعلي..

"الغاضب"..

هذا النوع هو أشدهم شراسة وأكثرهم عنفًا..

قنبلة موقوتة متحركة..

وصل به الملل لدرجة الغضب.. لكنه غضب مكبوت.. قد ينفجر

في وجهك في أي لحظة..

باختصار هو شخص ناقم على حياته والمجتمع..

فشل نهائيًا في الخروج من دائرة الملل المحبوس فيه..

ربما لأنه مجبر علي وضعه ولم تعد لديه الرغبة ولا القدرة على

التغيير..

فيحقد في النهاية على من حله ، فيخرج مشاعره السلبية في صورة غضب من أن لآخر..

مثل الذي يعمل بوظيفة غير راضٍ عنها..أو يحضر محاضرات في كلية يكرهها..

أو منغمس في علاقة فشل في الخروج منها..أو يعيش في بلد يحد من قدراته وطموحاته..

مثلاً قلت من قبل..

قنبلة موقوتة..قد تنفجر في أي لحظة..

\* \* \*

النوع الخامس: APATHETIC BOREDOM "ملل الفتور"..

"اللامبالي"..

هذا النوع هو أخطرهم..

تراكم عليه الإحباط والفشل لدرجة أنه فقد الشغف في كل شيء..

وحينما تسأله هل أنت سعيد أم حزين أو عن رأيه في أي موضوع

يجيبك بوجه جامد وصوت خالي من أي مشاعر..

مش فارقة معايا..

I don't care..

هذه الحالة لو استمرت قد تتطور لاكتئاب واسمها Anhedonia..

وهي حالة من اللامبالاة وفقد السعادة حتى من الأشياء التي كانت تجعل الشخص سعيدًا من قبل.. سواء رياضة شغل هواية حب أو حتى الجنس..

هنا الشخص فقد الدافعية أن يتحرك للأمام.. توقف عن حتى إرسال إشارات الاستغاثة..

الدنيا في نظره كرة سوداء..

مع كل دقيقة يموت ببطء..

هو أصلًا ميت يمشي علي الأرض..

أوقات تكون هذه المرحلة مرحلة مؤقتة.. وأوقات تصير دائمة وتتحول لثقب أسود يبتلع الشخص ويضيع فيه للأبد ويدمر حياته بالاكتناب قد يصل به للانتحار..

\* \* \*

الملل أصل كل الشرور.. أخطبوط لو استمر يلتف حول عنقك حتى يقوم بخنقك..

الدراسات تقول أن الين يعانون من ملل مزمن يتوفون مبكرًا من مشاكل القلب أو مضاعفات إدمان الخمر والمخدرات أو الانتحار.. ورغم هذا فالملل أحيانًا قد يكون مفيدًا لو تم استغلال الجانب الإيجابي فيه مثلما ما شرحت في الثلاثة أنواع الأولى..

في الملل.. لا يوجد حل سحري للملل..

كلها اجتهادات.. بعضهم قد يخبرك بضرورة التقرب من الله وإصلاح علاقتك الروحية..

آخرون سيخبرونك بأن تجدد حياتك وأفكارك.... وأن تسارع  
بالخروج من الكومفورت زون ولا تركز إليه..

مجموعة ثالثة سيقولون لك سافر.. تعلم شيء جديد.. لغة  
تانية.. احصل على أجازة..  
تنزه..

أو غير وظيفتك "كارير شيفت"..  
تمرد..

أو حتى ارتكب بعض الجنون..  
أنت وحدك طبيب نفسك الذي يستطيع إيجاد الحل المناسب لك..  
المهم لا تحمل نفسك أكثر من طاقتها.. مثلما قال الرسول ﷺ..  
عَلَيْكُمْ مِنَ الْعَمَلِ مَا تُطِيقُونَ فَوَاللَّهِ لَا يَمَلُ اللَّهُ حَتَّى تَمَلُّوا..  
وأيضا قال..

روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كلت عميت..

\* \* \*

وتذكر حينما تكون متململ حتى الثمالة وفاض بك.. المقطع  
الذي غنته فيروز وقالت فيه..

الأمّل أوقات بيطلع من الملل..  
أوقات بيطلع من ملل.

\* \* \*

لكن الاحتراق النفسي لا ينحصر فقط في الوظيفة.. بل ربما يشمل  
أدق المشاعر الإنسانية..

المشاعر العاطفية..

لكن قبل أن نغوص فيه.. يجب أن نعرف بعض الثوابت عن  
الحب..

فما هي أنواع الحب؟!؟

\* \* \*



## أنواع الحب السبعة





هل سمعت قبل ذلك عن أنواع الحب السبعة ؟!!!

ويا ترى ما النوع الذي عشت / أو عايشته فيهم ؟!!!

روبرت ستيرنبيرج العالم النفسي الشهير أجاب على هذا السؤال

حينما وضع نظرية مثلث الحب The triangular theory of love عام 1985 والتي نجح عن طريقها في تشريح معظم أشكال الحب المتعارفة ..

فطبقاً لنظريته يتشكل مثلث الحب من ثلاثة أضلاع ..

\* \* \*

1- الضلع الأول هو "الشغف" passion ..

وعرفه بأنه شعور قوي بالانجذاب العاطفي أو الجنسي ناحية شخص ما ..

الشعلة التي تتوهج في قلب الشخص حينما يدنو من أحدهم .. وهذا المكون هو السبب أنه من الوهلة الأولى حينما ترى أحدهم لأول مرة تتعلق به على الفور .. فتهمس لنفسك هذا هو الشخص الذي أبحث عنه ..

فتنجذب إليه كالمغناطيس بلا وعي ..

وحينما تبتعد عنه تشعر كأنك عدم..

\* \* \*

## 2- الضلع الثاني هو "الألفة" Intimacy..

وهو ببساطة الشعور بالقرب والأمان نتيجة الارتباط بشخص

ما..

وهذا هو الجزء العميق من الحب.. والذي قد يتولد نتيجة الأفكار

والاهتمامات والأحاسيس المشتركة..

الذي قد يتأتي نتيجة المدة الطويلة من التعامل..

الذي قد يتأتي حينما يشعر الشريك أنه يفهم شريكه وأن نظرة

واحدة في عينه كافية لفهم كل مايرد قوله بدون تفوه كلمة واحدة..

وهذا هو الذي يطلق عليه أهلنا الود أو العشرة..

\* \* \*

## 3- الضلع الأخير هو "الالتزام" Commitment..

وهذا الضلع يكون نتاج قرار واعى من الشخص بالالتزام التام

والالتصاق مع محبوبه..

قرار بالإخلاص.. أنه سيكون مخلصاً له هو فقط..

قرار بالمنح.. أنه سيمنحه كل شيء ووقد يضحي بأي شيء لأجله..

وقرار بالبقاء.. أنه سيبقى معه للنهائية مهما حدث..

أو حتى تحترق النجوم..

-وحسب هذه النظرية فسر ستيرنبيرج أشكال الحب الموجودة بكل براعة حسب وجود أحد المكونات الثلاثة من عدمها..

النوع الأول: حب الهيام أو الافتتان.. Infatuated Love..

وهذا النوع من الحب مكون فقط من الشغف بدون الألفة أو الالتزام..

وهذا الذي يندرج تحته الحب من أول نظرة.. ومعظم أشكال

الحب بين المراهقين "الكراش" موجودة تحت التصنيف ده..

مثلما قلت سابقاً هنا يرى الحبيب حبيبه كالمغناطيس.. فتحدث

لك تغييرات جسدية ونفسية على الفور بدون سيطرة منك..

تشعر أنك مشوه وتائه.. قلبك يخفق بقوة.. وتعتريك رغبة جامحة

في امتلاك هذا الشخص والحديث معه..

\* \* \*

النوع الثاني: الحب الرومانسي.. Romantic love..

أما هذا الشكل من الحب فيتكون من مكونين أساسيين هما

الشغف والألفة..

وهذا الذي يفسر كثير من العلاقات العاطفية التي تنتهي

بالزواج.. والتي ندرج تحته معظم قصص الأدب الرومانسي مثل

روميو وجولييت.. قيس وليلي.. عنتره وعبله.. إلخ..

لكن المفاجأة أنه بعد الزواج تبدأ المشاكل في التجلي لأنه ينقصه

الالتزام فيشعر وقتها الطرفان بخيبة الأمل الشديدة والضياع وقد

يحدث الانفصال وسط ذهول وصدمة الجميع.!!!

النوع الثالث: الحب الرفاقي..Companionate Love..

أما هذا النوع فيتكون من الألفة والالتزام في غياب الشغف..  
وهذا الذي قد يحدث كنتاج لصداقة طويلة الأمد..مثلما تسمع  
عن أن صداقتهم تحولت إلى حب..  
والحب هذا ملحوظ أكثر في زواج الصالونات وعلاقات الزواج  
بين كبار السن والأقارب..

\* \* \*

النوع الرابع: الحب الأحرق..Fatuous Love..

هذا الحب يتكون من الشغف والالتزام في غياب عنصر الألفة  
والتفاهم الحقيقي..  
وهو ملحوظ بكثرة في زيجات المشاهير..التي تنتهي بالزواج  
والطلاق السريع..  
الحب الذي يتعلق فقط بالشغف والرغبة الشديدة في  
المطارحات الغرامية ومغلف بالتزام زائف في غياب ثقل الألفة  
التي تضمن الاستمرارية الحقيقية..  
مثال لها زواج كيم كارديشيان وكريس هيمفريز الذي استمر فقط  
72 يوم..

وزواج رشدي أباطة وصباح الذي استمر ليلة واحدة فقط..

\* \* \*

النوع الخامس: الميل أو الإعجاب ..Liking..

وهو المحصلة حينما يتكون الحب فقط من الألفة فيغيب الشغف والالتزام..

وهذا الأمر يحدث كثيرًا بين الأصدقاء نتيجة العلاقة طويلة الأمد فيشعرون بالتشويش دائمًا هل هل هذا حب حقيقي أم لا..  
ولو لو تطور هذا النوع يتحول للنوع الثالث..

\* \* \*

النوع السادس: الحب الفارغ ..Empty love..

وهذا الذي يحدث حينما يكون الالتزام فقط هو المكون..  
حينما تنطفئ شعلة الشغف.. وتبدد الألفة لأي سبب..  
فلا يتبقى في العلاقة سوى عقد الزواج المبرم..  
وبالتالي يكون المصير الطبيعي في النهاية هو الانفصال..  
مثال آخر.. الزيجات التي يكون فقط المال هو محورها..

\* \* \*

النوع السابع: الحب الكامل ..Consummate love..

وهذا هو الحب الحقيقي.. الذي يتكون من الأضلاع الثلاثة..  
الشغف والألفة والالتزام..

الذي يشعر فيه الطرفان بوهج دائم ناحية بعضهما..  
كل شخص هو الصديق الأفضل لشريكه لا يشعر بالدفء ولا

الأمان إلا في صحبته..

ومهما واجها من مصاعب وعوائق سيواصلان الكفاح في كيان  
واحد حتى النهاية..

الحقيقة هذا الحب نادر الوجود..

ولو موجود فستيرنبيرج يحذر أن الحفاظ على هذه العلاقة أكثر  
صعوبة من تحقيقها.

\* \* \*

والآن بعد أن تعرفنا على أنماط الحب..  
مهم جدًا أن نتعلم أنماط التعلق..

## نظرية التعلق





علي قام بخطبة آية منذ شهرين..  
في البداية كانت العلاقة بينهم وردية..  
لكن مع مرور الوقت بدأت تظهر المشاكل رويدًا رويدًا..  
آية تريده معها طوال الوقت..  
حصريًا لها طوال الأربع وعشرين ساعة..  
لا يحدث غيرها على ظهر الأرض...  
طيلة الوقت تراسله على الواتس..  
50 ألف ميسد كول منها..  
تحاصره كحصار برلين باستمرار بشكوكها..  
- أنت كنت بتكلم مين طول الليل..ليه مردتش الساعة 3 الفجر  
ودقيقتين..  
لدرجة صار يخاف وهو في المرحاض أن تخرج له من حوض  
الاستحمام مثل الصبي في فيلم the grudge وتسأله..  
- أنت بتعمل إيه..  
باستمراسأله..في كل الأوقات تحقق معه مثل وكيل النيابة..



ولما انفجرت وهددته أنها ستترك له البيت دون رجعة رد عليها بكل برود..

-مش فارقة..

أما مصطفى فقد ارتبط بمي أكثر من 10 شهور..  
وتبقي فقط شهران على زواجهما.. لكن رغم هذا يستحوذ عليه شعور غريب أنه لا يزال لا يفهمها..

يشعر أنه مرتبط مع شخصيتين وليست شخصية واحدة..  
شخصيتان متناقضتان.. دكتور جيكل ومستر هايد..  
أحيانًا يحس أنها أجمل إنسانة في الكون وصاحبة أجمل ضحكة  
تجعل الدنيا كلها تشرق في وجهه..  
وأوقات أخرى يحس أنه ارتبط بأبي لهب..  
مزيج غريب عجيب من عشرات من عبلة كامل وأمينة رزق ونيللي  
كريم وكريمة مختار..

يشعر معها أنه يمشي على قشر البيض..  
مثل لاعبي السرك يمشي بحذر على الحبل..  
فصار يجري حسابات معقدة قبل أن يتفوه حرفًا واحدًا..  
يشعر كأنه في علاقة مع لغم قد ينفجر في وجهه في أي وقت..  
دراما كوين من طراز رفيع..  
أوقات يشعر أنها تقترب منه للغاية..

وأحياناً أخرى يجدها تبتعد بدون أسباب..

وحينما يقترب منها جداً تخبره..

- الوقت غير مناسب.. محتاجين نعرف بعض أكثر..

وحين يبتعد تصرخ في وجهه غاضبة..

- أنت مش مهتم بيا ليه.. ليه بتتصلش..

\* \* \*

### Attachment theory

أو ماتعرف بنظرية التعلق من أشهر نظريات علم النفس في تفسير تطوير السلوك في الأطفال والتي أضافت ليها فيما بعد عالمة ماري أينسورت بتقسيمها إلى أنماط..

لكن بتعميم هذه النظرية وبتناولها بشكل أعمق ومن منظور أوسع سنجد بإمكانية تطبيقها على العلاقات العاطفية أيضاً..

وعلى هذا المنوال فهناك 4 أنماط للارتباط والتعلق في العلاقات العاطفية..

\* \* \*

3 أنماط مرضية ونمط واحد صحي..

النمط الأول: قلق - Anxious

هنا الشريك حساس جداً وفي ذات الوقت هش جداً..

مسكين للغاية لكنه متطلب جداً لأنه يريد اهتمام طوال الوقت..

لو بيده لقيدك معه في سلسلة كي لاتذره أبدًا..  
وساوس الخوف من الهجر والخوف من الوحدة على طول تراود  
مخيلته..

لهذا يسألك دائمًا..

-أنت بتحبني ولا لأ..

التفاصيل أيضًا مهمة قوي له.. فيحلل كل شيء بطريقة مبالغ بها.

Insecure بطريقة شنيعة

ثفنه بنفسه متدنية جدًا وأحيانًا معدومة..

في ردود أفعاله عنيف جدًا.. الصراخ لا يفارقه..

طول الوقت يلعب معاك the blame game.. لأنه يراك

مسئول عن كل شيء سيء في حياته..

علاقاتك معاه سلسلة من المعارك المحتدمة..

لدرجة تجعلك تسأل نفسه كثيرًا..

-إيه اللي رمانى الرمية السوداء دي..

\* \* \*

النمط الثاني: الانطواني Avoidant

هذا النوع ليس باردًا عاطفيًا بقدر أنه لا يدرك كيفية التعبير عما

يعتمل بداخله..

وأحيانًا ليس لديه رغبة أن يعبر عنه من الأصل.. لأنه يرى أن

سلسلة المشاعر هذه ليست لها قيمة ..

يحيا في شرنقة كي يحتمي بها من الأذى العاطفي ..

هو يرى أنه سعيد بمفرده .. معتمد على نفسه كلياً .. حقق الإكتفاء

الذاتي من مدة بعيدة ..

لو بيده لما تزوج من الأساس واكتفى بالتكاثر لاجنسياً مثل الأميبا ..

أناني لا يفكر سوى في نفسه ..

لو شريكه هددته بالانفصال يمكن ببساطة أن يتخلى عنه ويقول له ..

- مش فارقة ..

\* \* \*

النمط الثالث: مشوش Disorganized

هذا الشخص تطبيق مثالي للجملة الشهيرة ..

- مكس .. كل حاجة والعكس ..

متقلب جداً .. مزاجي لأقصى درجة .. أوقات تشعر أنك معه في

جنة فيروزية وأوقات أخرى تحس أنك في جحيم سقر ..

لا يستطيع التحكم في انفعالاته .. هو نفسه لا يعرف ماذا يريد ..

يقترب أم يبتعد

هذا لأن هاجس الخوف من الارتباط يسيطر على تفكيره ..

لا يستطيع أحد توقعه .. انفعالاته مخيفة .. لا يقدر على السيطرة

علي عواطفه ..



والآن بعد ما عرفت هذه النظرية .. ياترى ما النمط الذي تنتمي  
إليه؟؟؟؟

\* \* \*

والآن بعد أن عرفنا أنواع الحب السبعة وأنماط التعلق .. مهم جدًا  
أن نعرف أنواع اضطرابات الشخصية ..  
أنواع اضطرابات الشخصية

يحيى خطب ثلاث مرات .. كل خطوبة لا تتعدى أكثر من شهرين  
وبعدها يفسخها ..

الكل يقول أن العيب فيه .. لكن هو مسكين .. لأن كل واحدة يخطبها  
تكتشف فيه عيوب خطيرة لا تستطيع التعايش معها ..

كذلك ندى فسخت مرتين حتى كرهت فكرة الارتباط وصنف  
الرجال والبشر أجمعين والآن تعالج من الاكتئاب ..

للأسف الاثنان كانت خبراتهم قليلة ومعرفتهم بعلم النفس محدودة ..  
لم يدركوا أن البشر ليسوا كلهم أسوياء .. وطباعهم متفاوتة والتي  
أحياناً تصل لدرجة مرضية ..

ولأجل هذا ضروري قبل أن تتعامل مع رئيسك .. صاحبك .. قريبك  
أو حتى ترتبط بشريك حياتك يجب أن تعرف علامات اضطرابات  
الشخصية التي وضعها د. كورت شنايدر ..

قبل أن تتورط ..



أنواع اضطرابات الشخصية..



المجموعة أ..

غريب الأطوار.. الشكاك..

1- الشخصية المراقبة

Paranoid personality disorder

هذه الشخصية تتميز أنها شكاكة لأقصى درجة..

يرتاب في كل من حوله... أصحابه.. أهله حتى نفسه..

الذي يرتبط به يخوض صراعات وحروب لانهاية لأنه سيكتشف

أنه يعيش مع ضابط مباحث يبحث عن أوهام كي يثبت صحة شكوكه..

حساس جدًا وفي نفس الوقت عدواني جدًا..

من أقل مؤثر ينفع بصورة رهيبة.. أقل شيء يجعله يثور كبركان

فيزوف..

وبخلاف ذلك فلديه عيب سيء جدًا اسمه الـ projection

"الإسقاط" ..

وهذه حيلة نفسية يستخدمها كي يبرأ نفسه من أي أخطاء أو

شبهات..

فلو ارتكب أي مصيبة أو عيب قد يتهمك أنت فيه.. مثل السيدة التي تتهم جارها أنه يغازلها رغم أنها هي التي تتحرش به..  
أو مثلاً خطيبك الذي يتهمك أنك نكدية سينة المزاج رغم أنه هو الذي يتفعل المشاكل وكل لحظة يجرحك فيها..

\* \* \*

## 2- الشخصية الانعزالية

### Schizoid personality disorder

هو الشخص الانطوائي بصورة زائدة عن الحد.. يمكن وصفه بأنه مفتون بالعزلة..

هو شخص لا يريد بالعامية وجع دماغ... منغمس في عالمه الداخلي الثري بالتأمل والخيال..

جنته في أن يكون بمفرده.. يقرأ كتاب.. يشاهد فيلم.. يستمع إلى الموسيقى.. إلخ

مشكلته أن مهاراته الاجتماعية صفر.. لا يهتم بالأعراف والمظاهر الاجتماعية بتاتا..

ولهذا فهو حساس جدًا.. أقل شيء يجعله يرتبك.. وبسبب هذا والفوبيا الاجتماعية يمضي طيلة الوقت صامت.. فيفضل السكن بكهفه طويلًا..

\* \* \*

## 3. الشخصية الفصامية

### Schizotypal disorder

هذا الشخص يشبه الشخص الانعزالي بشكل كبير.. لكنه يكون أكثر غرابة بدرجة تثير الانتباه..

الانعزالي يخاف من الناس.. لكن هذا الشخص ليس له رغبة أملاً في الناس..

باختصار هو شخص freak.. غريب لأقصى درجة..  
سواء في المظهر الخارجي.. في طريقة تصفيف شعره أو لبسه  
المريب..

أو داخلياً وأفكاره والمعتقدات الغريبة التي يؤمن بها..  
بخلاف أن رأسه متخمة بـ ideas of referencey.. ومتخيل أن  
كل شيء يحدث حوله أو في العالم له علاقة به..  
أحياناً سلوكياته تتطرف وتنتابه الضلالات ويصبح مآله في  
النهاية أن يتحول إلى مريض بالشيذوفرنيا..

\* \* \*

المجموعة ب..

الدرامي:

#### 4- الشخصية المعادية للمجتمع

Antisocial personality disorder

هذا النوع يتميز أنه سائد أكثر في الذكور عن الإناث..

وهو باختصار شخص سادي عنيف..متعته في الحياة يجنيها من أذى الآخرين..

عصبي جدًا....متهور للغاية.. وعدواني لأقصى درجة..ومهما فعل لا يداهمه شعور أبدًا بالذنب..

ديكتاتور..رأيه فقط هو الصواب..والذي معه ينبغي أن ينصاع له  
إما يعاقبه نفسيًا أو جسديًا..

ورغم هذا فكثير من الفتيات يقعن في فخه بسهولة..لأنه يظهر كشخص جذاب بسبب قوة شخصيته وسحره السيكوناتي..

احذر.. هذا الشخص يمكن أن يرتكب جريمة..

\* \* \*

## ٥ الشخصية الحدية

### Borderline personality disorder

على عكس الشخصية السابقة.. هذه الشخصية شائعة أكثر في  
النساء..

وهي باختصار شخصية درامية.. هشة.. ضعيفة الثقة بنفسها..  
مقلقة المزاج بدرجة مخيفة..

علاقاتها غير مستقرة.. مشاعرها غير متزنة.. ليس لديها وسط..  
مزاجها يتأرجح بين ربيعي معتدل وفي لحظة يمكن أن يتحول  
لسونامي مدمر..

حينما تفرح تشعر كأن الكون كله يضحك.. أما عندما تعبس  
لدخل في اكتئاب عنيف كأن الكون ألت به كارثة مدمرة..  
هذه الشخصيات خطورتها أنها ترهق من حولها وتنهكهم نفسيًا،  
كما أنها قد تؤذي نفسها حتى الانتحار..

\* \* \*

## 6- الشخصية الهستيرية

### Histrionic personality disorder

كلمة هستيرية أصلها يرجع للمصطلح اليوناني histrionicus  
والذي يعني تمثيلي..

وبالفعل هي شخصية تمثيلية ومبالغة في كل أفعالها..

بشكل عام هي شخصية سطحية للغاية وتشعر بفراغ داخلي رهيب  
كل هدفها في الحياة أن تلفت انتباه من حولها..  
لأجل هذا فتبالغ في الاهتمام بمظهرها..سواء مساحيق تجميل  
ثقيلة..ألوان صارخة..  
كلام بصوت مرتفع..وضحكات رقيقة..  
لدرجة أنه قد تختلق وتزيف حوادث وتطلق على نفسها شائعات  
للفت الأنظار صوبها..

\* \* \*

#### 7- الشخصية النرجسية

#### Narcissistic personality disorder

الشخصية الطاووس.. الذي يظن نفسه مركز الكون..  
يرى ذاته أفضل شخص في العالم..لا.. هو أعظم شخص في التاريخ..  
طبيب الأطباء وفيلسوف كل الفلاسفة..العلامة الجهيد القوي  
الذي لم يأت قبله ولن يأتي أحد بعده..  
شخص أناني..كذاب..عديم الإحساس..مشاعره جامدة كالحجر..  
يكره المتميزين والأذكاء..مستعد يدمر أي شخص يحاول خطف  
دائرة الضوء منه..  
شرطه كي يقبل أحدهم أن يعترف بأفضليته ويعيش كظل له  
ويقدس أفضاله وذكائه طول الوقت..



المجموعة ج

المتوتر..

8- الشخصية الاجتنابية

Avoidant personality disorder

هو شخص مسكين يعاني من عقدة الدونية.. إما لعيب جسدي  
أو طريقة التربية..

يري نفسه أقل من الجميع.. أضعف واحد في العالم.. حتى الذباب  
أقوى وأذكى منه..

منعدم الكفاءة.. غير جذاب اجتماعيًا.. حركاته كلها محدودة..  
ويخاف من النقد والسخرية جدًا..

\* \* \*

9- الشخصية الاعتمادية

Dependent personality disorder

هو شخص ثقته بنفسه معدومة.. ضعيف الشخصية بدرجة  
مستفزة..

مثل الطفل.. طول الوقت يتطلب الاهتمام من الآخرين..

يرى نفسه عاجز.. اتكالي لأقصى درجة.. لا يستطيع أداء أي شيء بمفرده..

لو ولد سيكون كارثة.. أما في البنات فلها تسمية أخرى وهي " عقدة سندريلا" ..

وهي باختصار الفتاة ضعيفة الشخصية التي تخاف من الاستقلال ولا تستطيع التصرف أو اتخاذ أي قرار منفرد..

وطوال الوقت تريد أن يرعاها أحد وتنتظر الأمير الرجل المخلص.

\* \* \*

#### 10- الشخصية الوسواسية

Anankastic (obsessive-compulsive) personality disorder

هو شخص موسوس.. ويهتم بالتفاصيل بدرجة جنونية.. كل شيء لابد أن يكون منضبط بالحرف.. الكمال هو غايته.. حياته كلها أرقام وجداول ومنظمة لدرجة مريبة..

صارم.. مسيطر.. قاسي.. حسه الفكاهي منعدم تقريبًا....  
عنده خوف داخلي أن يفقد السيطرة.. لهذا فيحاول إخضاع كل ما حوله تبعًا لقوانينه..

ولنفس السبب روتيني ويخشى التجارب الجديدة جدًا..

\* \* \*

لكن كيف نتعرف أننا ارتبطنا بالشخص المناسب..

**ماهي علامات العلاقات السامة ؟!!!**



كيف تكتشف أنك في علاقة عاطفية سامة؟؟؟  
دائما البدايات تكون حلوة للغاية.. ساااا الحرة.. مثل حلم جميل  
تتمنى يدوم للأبد..

لكن مع مرور الوقت تزول سكرتها وتكتشف الحقيقة المرة بالتدريج..

حقيقة الخديعة وأنتك تورطت في أكبر مقلب في حياتك..

علاقة تمتص كل طاقاتك وتستنزفك حرفياً..

لو شعرت أن هناك شيء خاطئ في علاقتك.. هذه ثماني علامات وجود أي منها قد يدل على أنك في علاقة عاطفية سامة..

علاقة عاطفية مدمرة..

وساعتها ليس أمامك سوى حل واحد لو كان بإمكانك..

[illegible]

\* \* \*

## العلامة الأولى: الأفورة Overreaction

حينما تجد ردود فعل شريكك لا تتناسب إطلاقاً مع الفعل..  
من أقل فعل لك ينفجر في وجهك مثل قنبلة هيدروجينية ويحولها  
لمعركة حربية..

يعمل من الحبة قبة مثلما يقولون..  
في حالة غضب مستمرة.. تسونامي متواصل..  
لدرجة أنك أصبحت تخاف أن تعبر عما يعتمل في داخلك وتفكر  
مائة مرة قبل أي كلمة تتفوها..

مثلما يقولون... You're walking on eggshells ...  
حينما تتحول علاقتكم لحالة نكد مزمنة تتخللها فترات بسيطة  
من الصفاء..

حينما تكون علاقتكم عبارة عن Never-ending drama..  
ولما تكون أفضل أوقاتك هي في بعدك عنه..  
ساعتها بالتأكيد ينبغي أن تعيد حساباتك..

\* \* \*

## 2- العلامة الثانية: تحكم مستمر Too much control..

كل معارك التاريخ البشري قامت بسبب واحد.. القتال من أجل  
الحرية..

ولهذا فلا يوجد أسوأ من الشخص الذي يحاول حرمانك منها  
وفرض عليك اختياراته..

فلما تجد شريكك يتحكم في أدق التفاصيل.. ويفرض عليك  
أوفه..

لا بل تجاوز هذا وأصبح يهين اختياراتك ويسخر منها.. ويقرر أنها  
دائمًا سيئة وهو فقط الذي يفهم الأمور ويقدرها.. ولا يحاول حتى  
النقاش معك..

لا هذا أيضًا غير مسموح.. أنت مطلوب منك فقط التنفيذ..

فيفرض عليك الذي يراه إما بالقهر أو بالسخرية..

فمثلًا يختار لك الملابس الذي يروق له..

طريقة الكلام ونبرة الصوت التي تتكلم بيها..

الأصدقاء الذين تتواصل معهم ومن تفارقهم..

الأماكن التي تخرجون فيها..

حتى يتدخل أيضًا في نوعية هواياتك وأشياءك المفضلة..

وقتها أيضًا يجب أن تهرب..

\* \* \*

3- العلامة الثالثة: النقد المتواصل..

you are always wrong

أنت بالنسبة له دائما مخطئ.. لاتجيد أي شيء.. كل شيء تفعله

سيء..

بمبرر وغير مبرر ينتقدك.. لدرجة أنه يفقدك الثقة في نفسك

تدريجياً ويشعرك أنك فعلاً شخص سيء ومستودع كل الشرور..  
هذه الشخصيات لها قدرة هائلة أن تحسسك دائماً بتأنيب  
الضمير وتزرع الشعور داخلك بالفشل وعدم الكفاءة..  
حتى حينما تهاديه بهدية كي تسعده قد ينتقدك بسببها لأنك لم  
تهاديه بأخرى أثمن منها..

غير ذلك هو محترف في لعبة اللوم.. Blame game..  
لا توجد كلمة على لسانه سوى كلمة لولاك..  
-لولا أنني ارتبطت بـيك كان زماني مرتبطة ببرادلي كوبر..  
أنا سكارليت جوهانسون كانت بتراسلني والعلاقة باظت بعد  
متجوزتك..

لولا أنك شخص كسلان وطموحك قليل كان زمانا في حنة تانية..  
لولاك..كنت بقيت أفضل شخص في المجرة..  
لولاك..لولاك..لولاك..  
كل مصيبة في الدنيا أنت سببها..  
من أول انفجار المفاعل تشرنوبيل وثقب الأوزون حتى خسارة  
الزمالك الأخيرة أمام الأهلي..  
لا يوجد حل..لا تحاول..مهما فعلت لن يرض..  
ولأجل هذا أيضا اهررب..  
\* \* \*



#### 4-العلامة الرابعة:نقص الاهتمام..Careless

من أسوأ الأشياء في الدنيا العلاقات التي تكون من طرف واحد..  
حينما تجد نفسك متورط في علاقة تحب فيها شخص ما وهو  
لا يبادلك المشاعر بنفس المقدار..

حتى أنه قد يستكثر أن يقول كلمة واحدة حلوة حتى لو كذب..  
أنت دوما من تسأل عليه..كل الأوقات أنت الذي يتصل ولو  
تغيبت يومًا لن يحاول الاتصال بك أبدًا..  
لو تحدثت نفسك ولم تهاتفه مهما انتظرت حتى لو قرن لن  
يهاتفك.. كأنك غير موجود.. كأنك عدم..  
أنت بالنسبة له شيء على الهامش.. شيء يرضي به غروره ونوازعه  
النرجسية..

والأسوأ أنه يتخيل أن اهتمامك بيه حق مكتسب وقد يفترسك لو  
تأخرت مرة وأنت تؤدي طقوس المحبة والتزلف إليه..  
لهذا فلو وجدت أن الشخص شريكك من نوع الطاووس..  
يأخذ فقط ولا يعطي..  
أيضا ساعتها يجب أن تهرب..

\* \* \*

#### 5-العلامة الخامسة:المقارنة..

Everything's a competition

دائمًا يضعك في حالة ضغط..طوال الوقت يقلل من قدراتك  
ويقارن بينك وبين أشخاص آخرين..

- شوف هو جابلها إيه ؟!!! واوشفت هو وداها فين .. أنت ليه مش زيه .. يابختها ؟!!!

تحس معه أنك في منافسة مع كل سكان الكوكب .. أقل من كل المخلوقات ..

.. لدرجة أن مؤخرة قرد البابون قد تكون أحسن منك ..

لو شريك اعتاد وضعك في جداول مقارنة كثيرة ..

أيضاً يجب أن تهرب ..

\* \* \*

6- العلامة السادسة: نقص الثقة ..

الأخ الأكبر دائماً يراقبك ..

طول الوقت تشعر أنه غير واثق فيك ويقوم بتخوينك ..

لا يحترم خصوصياتك .. يتجسس عليك طيلة الوقت ..

يتجسس على هاتفك .. يفتش في ملبسك .. يبحث في بروفائلك ..

- يوسف .. هي البنت اللي اسمها سوزي دي عملتلك لايك على

صورتك ليه ..

ومين كمان الرقم الغريب اللي بيتصل بيك ده ؟!!!

معه تشعر كأنك في سجن .. سجن حربي أسواره الغيرة وعدم الثقة ..

الحياة معاه نوع من العقوبة المؤبدة ..

\* \* \*

## 7-العلامة السابعة:مبيحترمش أفكارك وطموحاتك..

طول الوقت يقلل منك..يستمتع بالسخرية من آرائك وأفكارك  
وطموحاتك..

تتكلم معاه عن أحلامك فتشعر أنك في وادي وهو في وادي آخر..  
تطلب منه الدعم فلا تجده..تستغيث به ولا منادي..

أي علاقة المفترض أنها شركة بين اثنين..يتشاركان فيها الأحلام  
والطموحات ويحاولان الوصول للأفضل..لكن حينما تكون العلاقة  
عبارة عن جزر منعزلة لا يوجد فيها أرضية مشتركة..وقتها العلاقة  
تتحول لعلاقة مدمرة..

علاقة سرطانية تدمر روحك وصحتك..

\* \* \*

## 8-العلامة الثامنة: أنت مبعثش نفسك..

You're not yourself

حينما تكون معه تكون شخص آخر غير حقيقتك..

ترتدي قناعًا وتتظاهر بأشياء ليست في داخلك..

كل كلامك وحركاتك بحساب..علاقتك معه تمثيل في تمثيل..

وحينما تنظر إلى نفسك في المرآة لم تعد تعرف نفسك..

صرت متوتر وعصبي..تبغض حياتك..دائمًا متوتر..دائمًا غاضب..

أقل مؤثر يدفعك للانفعال..

والاكتئاب أصبح صديقك الصدوق..

كل يوم يمر عليك تتحول للأسوأ..

## حياتك صارت جحيماً حرفياً..

وانت تحولت لمسح..

\* \* \*

لو انتابك شعور من كل هذا فليس لديك سوى خيارًا واحدًا..

**اهورزرتزررتزررت.**

\* \* \*

الآن أدركنا جيدًا علامات العلاقة العاطفية السامة..

لكن لنكن أكثر تحديدًا..

هناك شخصيتان قد يرهقانا نفسياً لأقصى درجة..

وهي الشخصية السيكوباتية والحدية..لذا سنستطرد أكثر

..logic

\* \* \*

كيف تعرفين إذا كان خطيبك سيكوباتي أم لا؟؟؟!



طبعاً ليس كل شخص يدخل حياتنا سنجري اختبارات شخصية  
له ونصنفه ..

لكن أحياناً تظهر لنا علامات تفضح كينونة هذا الشخص  
وتجاهلها يكون جريمة في حق أنفسنا ..

\* \* \*

#### 1-الإطراء الزائد عن اللازم..

هذه الشخصية غالباً تكون لبقه جداً..الكلام المعسول هوايته  
المفضلة..

بارع في تنويمك مغناطيسياً بكلماته المنتقاة بعناية..  
أنت أجمل واحدة في الكون..أنت نواة حياتي..أنا معنديش أغلى  
منك..أنا بعشق كل حاجة فيكي..أنت لو خرجتي من حياتي أموت..إلخ  
هذه تقنية ظريفة يتقنها اسمها "قنبلة الحب" أو "قنبلة المحن"...  
كلام رومانسي جذاب..عيون حالمة..نبرة صوت مائعة..وهدايا  
مستمرة..واهتمام مبالغ..  
حتى ينفذ مخططه الانتهازي و تنهاري ويصطادك بشبكته..  
ويبدأ السيطرة..

## 2- يقلدك بالضبط..

في تقنية أخرى يستعملها اسمها "المرايا" ..  
وهي باختصار أنه يدعي أنه يحب كل شيء تحببه ..  
فيمثل كأن شخصيته مطابقة لك بالضبط ..  
- أنتِ بتحبي النوتيل.. تصدقي أنا بموت فيها أنا كمان ..  
أنتِ بتحبي توم هانكس .. الله .. تصدقي هو ممثلي المفضل أنا  
كمان .. إلخ ..  
المهم أن يشاركك في كل شيء .. حتى تنجذبي له وتصدقينه ..  
ويتمكن أكثر ..

\* \* \*

## 3- يمثل دور الضحية ..

هذا الشخص يجيد تمثيل دور الحمل البريء المحاط بذئاب  
متوحشة أو غاد من كل حذب وصوب ..  
أهله لا يفهمونه ويؤذونه ويضغطون عليه دائماً ..  
خطيبته أو صاحبتة القديمة الخائنة لم تقدرته وباعته بثمان  
بخس ..  
حتى في العمل رؤساؤه لا يقدرون تعبهم ومجهوده لأنه مخلص أكثر  
من اللازم وليست لديه واسطة ..  
غرضه أن تصدقيه .. تتعاطفي معه .. وتقتربي منه أكثر ..



-لأ..ياحبيبي أنت شخص نادر في الوجود..محدث يستاهلك

بعد..

حينما تقولين هذه الجملة يدرك أنك وقعتي في الشرك ومخططه

اجح...

لكن الحقيقة أن الذئب الوحيد الذي يحاوطه يقبع داخله..

وهو الآن يستعد للانقضاض عليك يا ذوات الرداء الأحمر..

\* \* \*

4-دائما يضعك في صراع عليه..

يزرع فيك شعور بالصراع طوال الوقت..فباستمرار يستعرض

كم هو مطلوب والبنات تطارده وتتهافت عليه وينتحرن من أجله..

يتعمد إثارة غيرتك..ويستمتع بشعور الالهفة منك عليه..

فينسج عشرات القصص الوهمية عن المطاردات العنيفة التي

يعانيها..

خطيبته القديمة الهائمة به التي لاتزال تراسله على الواتس..

وجارته اللعوب التي تحاول التواصل معه وإغراءه..

حتى البنات على الفيس طوال الوقت تغازلنه ويغرقونه بالرسائل

الغرامية..

\* \* \*

## 5- دائم الكذب ويعيد رسم الواقع..

هذه الشخصيات دائماً وأبداً تخلق قصص غير حقيقية..  
تكذب مثلما تتنفس.. الكذب والخداع روتينها اليومي..  
بارع جداً في تأليف قصص عن انجازاته الوهمية أو حوادث غير  
حقيقية وقعت له كي يبهرك..  
وانت للأسف تصدقيه..

\* \* \*

## 6- يتهمك دائماً بالأفورة وأنت مبالغه..

هذه الشخصيات تستمتع جداً حينما تجعلك تعيش في وهم  
أنت مريضة نفسياً...  
في نظره لا يخطئ أبداً.. الخطأ دائماً ينبع منك.. والذي يفعله مجرد  
رد فعل..

حينما تلومينه على أي خطأ.. مثل أنه كيف يكلم البنات بكل ميوعة  
على العام أو أمام الناس يقلب المائدة عليك ويتهمك بالشكاكة وال  
..insecure

دائماً يجعل العيب فيكي.. مهما حاولتي مواجهته يهرب منك وينتصر  
عليك.. ذلك لأنه بارع جداً في استخدام الألفاظ المنقمة والجدال..  
لا تحاولي معاه.. مهما حاولتي أنتِ شخصية هيستيرية أو  
borderline ويجب أن تبحثي بجدية عن طبيب نفسي يقوم بعلاجك..

## 7- طيلة الوقت يخلق أعذار..

بالنسبة له أي خطأ يفعله له مبرر..

لعبة أصل وأخواتها إحدى ألعابه المفضلة..

-ليه ماتصلتش بيا بعد مارنيت عليك ؟!!! أصل كنت مشغول..

-طب مجتتش في معادك ليه ؟!!! أصل الطريق كان زحمة..

-طب ليه مردتش على رسالتي على الماسنجر ؟!!! أصل والله

النت كان بطيء ومشفتهاش..

طيلة الوقت أعذار في أعذار في أعذار..

في حين لو صدر منك نفس الفعل يعاقبك بشراسة ويحيل

حياتك لجحيم..

\* \* \*

## 8- يقلل من ثقتك بنفسك..

دائمًا يقوض احترامك وثقتك بنفسك..

في كل الأوقات يشعر أنك أقل ذكاءً منه وموهبة..

أنت شخصية نكرة وهو الإله الإغريقي الذي تفضل ونزل من جبل

الأوليمبي كي ينقذك..

حياتك كانت عدم لولا أنه تواجد في اللحظة المناسبة..

هو يريدك أن تذوي فيه.. تتلاشي داخله..

تتخلي عن طموحك.. تنسلخي عن ذاتك..

تنسي كيالك ولاتفكري في أي شيء باستثنائه هو وحده..

\* \* \*

### 9-الأنانية المطلقة..

معه تحسي كأنك غير موجودة.. كأنك عدم..

هو مركز الكون.. كل شيء يدور حوله..

في كل الأوقات يتكلم عن نفسه.. وحينما تحدثيه عن مشاعرك  
يسمع بدون اهتمام ويتجاهلك كأنه لم يسمعك.. ثم يعود مجددًا  
يتكلم عن نفسه وطموحاته الفارغة..

هو لايشعربك.. وجودك بالنسبة له أداة كي تدعم أحاسيسه  
بالتفوق وذاته النرجسية..

\* \* \*

### 10-لم تعودى تدركين مشاعرك الحقيقية..

بعد زوال سكرة البدايات.. ووقوعك في فخه.. ومع مرور الوقت  
لم تعودى تدركى مشاعرك الحقيقية..

هل أنت فعلاً تحبينه.. هل هذا الشخص الذي خطف قلبك  
ومشاعرك من أول نظرة ولا إنسان مريض أو وحش !!!؟

حياتك صارت سلسلة متواصلة من البؤس.. جحيم أرضي  
سيزيفي..

لدرجة أنك أصبحتى تخافين أن تحدثى نفسك بهذا الكلام.. حتى

المدتي ثقتك بنفسك نهائياً..

فلأجل هذا,,, كثيراً قد تجدي نفسك مكتئبة وبتعيطي طول الوقت بدون سبب..

لكن لا سبب هناك...

شريكتك السيكوباتي مثل الفيروس دمر أنظمتك المناعية ومراكز الإحساس وأصابها بالعطب..

ولهذا صارت أسعد لحظاتك حينما تكوني بعيدة عنه..

ولأجل هذا لو كان الله يحبك ونجحتي أن تستفيقي من غفوتك في لحظة ما ليس أمامك غير حل واحد..

الفرار..

الفرار بأقصى سرعة مثل الفرار من المجدوم أو البعير الأجرب..

\* \* \*



كيف تعرف إذا كانت خطيبتك مجنونة أم لا؟؟!





أحمد ونيرمين كانوا سوياً في الكافيه يحتفلان بعيد ميلادها في  
جلسة رومانسية من الطراز الرفيع ..

أحمد أهداها زجاجة عطر هدية وعينية متوهجة بقلوب وكيوبيد  
دوفهم منتشي ويطلق سهام الحب ناحيتهم في غاية الاندماج ..  
إلي أن رن هاتف أحمد فنهض من مكانه ليرد ويعود بعد ربع  
ساعة ..

لكن حينما عاد كان الموقف قد تغير مائة وثمانين درجة ..  
نرمين سألته بوجه عابس خشبي وصوابعها تنقر على المنضدة ..  
- أتأخرت ليه ؟!!!

=سوري يا حبيبتي .. كان معايا مكالمة مهمة ..  
- وهي المكالمة المهمة حبكت دلوقتي .. وبعدين هو أنا مش مهمة  
أنا كمان ولا إيه ..

كان عندك اختيار إنك تكنسل عليه لو أنت عايز .. لكن أنت مش  
عاملتي اعتبار أساساً .. أنا بالنسبة لك حاجة هامشية ..  
خلاص كفاية تمثيل .. بقي واضح قوي أنك مابقتش تحبني زي  
الأول ..



من جنة الفردوس لجحيم سقر..

صاحبه يكون عرضة لأعراض عصبية مثل التوتر والاكتئاب  
وفتصل لأعراض ذهانية مثل نوبات هلوسة وضلالات..  
للأسف هذه الشخصية موجودة بنسبة كبيرة جدا في الإناث  
بدرجات متفاوتة..

التقلبات الهرمونية طبعًا لها دور كبير فيها..طريقة التربية..  
الجينات..العصر نفسه بانفتاح السوشيال ميديا الذي نشهده  
مسنول بدرجة ما عنها وعن تفشيها...  
لأجل هذا ينبغي أن تدرك عارف علامات الشخصية ال  
borderline جيدًا جدًا..

\* \* \*

علامات الشخصية ال borderline:

1-Emotion instability..عدم الاتزان العاطفي

مزاجها متقلب بدرجة بشعة.. أحيانًا ربيعي معتدل وفي لحظة  
تانية زوابع وعواصف..

في وقت تراك أفضل شخص على وجه الأرض وأنتك السوبرمان  
المخصص لها..

واللحظة الثانية تراك أسوأ شخص في الكون وأن روث حيوان  
الراكون أحسن منك..

## 2- chronic insecurity & separation anxiety

إحساس بفقد الأمن وقلق من الانفصال..  
عندها إحساس مزمن بعدم الأمان.. التجاهل ولو للحظات خطيئة  
كبرى..

وبسبب هذا تريدك مهتم بها أغلب الوقت.. طيلة الوقت  
مكالمات وشات..

والويل لك لو وجدت رسالتها seen أو أنك كنت أون لاين على  
الواتس منذ قليل ولم تحدثها..

## 3-Self distorted image.. صورة ذاتية مشوهة

صورتها الذاتية مشوهة.. هي نفسها لاتفهم شخصيتها ولا تعرف  
ماذا تريد..

وبسبب هذا لاتندهش لو رأيته تتصرف بسلوكيات مختلفة في  
نفس اليوم..

## 4-High sensitivity.. حساسية مفرطة

حساسة جدًا.. هشة للغاية كالقوارير..  
من أقل مؤثر تبكي.. كثيرًا تنفجر من البكاء وتبقي مكتئبة وعابسة  
بدون سبب واضح..

## 5-emptiness.. الفراغ

عندها شعور داخلي بالفراغ.. الوحدة.. تريد طول الوقت أن  
يحتويها أحدهم..

ويمكن بسبب هذا فهي شكاكة بدرجة ما..غريزة الشك لديها متعاظمة..

## 6 - Impulsivity & poor self control

اندفاع وضعف في التحكم في النفس..

عنيفة جدًا وأوفر جدًا في ردود أفعالها بدون سوابق..

قد تكون سنووايت معاك وفي لحظة تتحول لإعصار كاترينا..

كلامها مثل الرصاص..كحجارة سجيل..

حينما تغضب قد تتحول لنمر بنغالي يלתهمك ويمضغك في ثوان.

## 7-Self harm..أذية النفس

في أوقات اكتئابها قد تفعل أي شيء..أي شيء حتى لو كانت

نتيجتها أنها تؤذي نفسها..

قد تمضي أيام حبيسة غرفتها بدون طعام..

أفكار الانتحار والقتل لاتفارق ذهنها..ذهنها ممتلئ بالخيالات

وصور الناس وهم يمصصون شفاههم عليها..لأنها ترى أن التخلص

من حياتها هو أحسن وسيلة لعقابهم..

\* \* \*

الشخصية borderline من أكثر الشخصيات المتعبة في

التعامل معاها..

شخصية عصبية جدًا..متقلبة بصورة مخيفة..هي نفسها لاتفهم

نفسها.. ولا تعرف ماذا تريد..

التعامل معها عامل مثل رياضة ركوب الأمواج.. في لحظة قد تكون

بالأعلى ولحظة أخرى قد تجد نفسك في القاع..

وبسبب هذا يجب أن تدرك جيدًا مع من تتعامل.. إما ستتعبها

وتتعب معها كثيرًا وحياتكم تستحيل لجحيم..

وهكذا فلو اكتشفت أن شريكك من هذا النوع أمامك حل من

الاثنين..

إما أن تطمئنهما وتحتويهما وتساعدها بالتدريب..

أو تهرب.

\* \* \*

لكن الاحتراق لا يقتصر فقط على العلاقات الواقعية.. بل قد  
يشمل أيضًا العلاقات الإلكترونية وهو ما يدفعنا لتعلم مصلح مهم  
جداً وهو الشبعية..

## الشبعية





أحدى الإحصائيات قالت أن نسبة الذكور الذين تعرضوا لهذه الحديعة حوالي 16% بينما نسبة الإناث حوالي 24%..  
يعني بالبلدي تقريبا 1 من كل 4 أشخاص تم الإيقاع والغدر به بدون أي تحذير..

\* \* \*

مشكلة هذه الظاهرة هي آثارها النفسية المدمرة..لأنها ليست مجرد علاقة عاطفية وانتهت..  
لا..لأن في العلاقات الطبيعية توجد مبررات أو مقدمات..  
مشاحنة كبيرة مثلاً قبلها..

اختلاف آراء..عدم توافق..تراكمات..إلخ..  
لكن هنا نجد أن طرفاً ما ملّ وقرر أن يبتعد مرة واحدة بدون تقدير مشاعر الشخص الذي تعلق بيه أو يبلغه فيتركه فريسة للاكتئاب بسبب الفقد والجنون والغضب لأنه لايعرف السبب..  
الفرق الثاني في العلاقات العادية أنت تعرف أن الأمر قد انتهى بدون رجعة وكل واحد ذهب لحاله..لكن في الghosting هنا أنت تظل متعلق بقشة..  
تحيا على أمل أن يرجع لحظيرتك في أي وقت..  
غير مصدق و مشوش ومش عارف ما الذي حدث بالفعل..  
تظل متعلق بقشة..

\* \* \*

أسوأ شيء هنا حينما يكون الضحية أصلاً نفسيته هشة وشخص بارانويد غير واثق بنفسه.. هنا تكون الصدمة مضاعفة.. ويكون الألم بالغ القسوة..

في كتابها "الموت والوفاة" د. كيوبلر روس وضعت نموذجها الشهير لمراحل الصدمة التي تنتج عن فقد شخص ما والتي يمكن تطبيقها هنا وتخيّل ما الذي يحدث للضحية المغدور بها..

\* \* \*

### المرحلة الأولى: الإنكار

وهنا الضحية لاتصدق ما حدث.. طوال الوقت عقلها في إنكار..

لماذا لم يها تفني.. بالتأكيد لديه عذر..

بالتأكيد هناك شيء ضايقه مني وألغى تنشيط الحساب..

أنا حزينة جداً.. معقول نسيني وتركني بكل هذه السهولة..

لا سوف يعود بكل تأكيد.. إن شاء الله.. يارب.. يارب..

\* \* \*

### المرحلة الثانية: الغضب

وهنا الضحية تنابها ثورة عارمة.. يبتفرفر بالبليدي..

بركان يغلي داخلها.. على آخرها وتصب جام غضبها على أي حد

يكلمها..

-معقولة كل ده وميحاولش يكلمني.. للدرجة دي هنت عليه.. هو

هدى كانت تحدث يوسف على الشات لمدة ساعتين وكانا في  
منتهى الاندماج..

تعرفا على بعضهما البعض منذ 3 شهور بالضبط ومن وقتها وهما  
يتكلمان بانتظام..

بمرور الوقت اكتشفت أن ثمة أشياء كثيرة مشتركة بينهما..  
أفكارهما في مواضيع عديدة تكاد تكون متماثلة..

انجذبت له.. تعلقت به.. رغم أنها لم تره لكنها تشعر داخلها  
بعواطف تتولد ناحيته..

لم تعد قادرة علي الاستغناء عنه.. أصبحت تفكر فيه طوال  
الوقت..

ويوميًا تنتظر ميعاد المكالمة بينهما.. ويوم ما يتأخر تلتهمها  
الهواجس والأفكار السيئة...

وفي ذروة التعلق به وتحول العلاقة إلى ما يشبه الحب فوجئت مرة  
واحدة بدون أي سبب أنه قام بحظرها على الفيس والواتس والفون..  
اختفى تمامًا من عالمها كأنه "شبح" .. وتركها ضحية للصدمة  
والاكتئاب..

الشبحية أو ما يعرف بال "ghosting" هي ظاهرة جديدة تنامت بقوة في عصر السوشيال ميديا مع سهولة التعارف والشات بساعات بدون ما أن تواجه الشخص وتنظر في عينيه أو حتى تعرف هويته الحقيقية..

وهي الصراحة تجربة سيئة جدًا لأي شخص مر بها.. لأنها أشبه بطعن مدية حديدية في قلب الشخص الضحية..  
طعنة غدر..

أشبه بأنك تكون على سفينة مع شخص بتجبه ومطمئن معه وإليه ومرة واحدة يغدر بك ويلقي بك في عرض البحر..  
باختصار المقصود بالشبحية هي أن شخص ما ينهي العلاقة معاك فجأة بدون اعتذار أو مقدمات ويقطع كل وسائل الإتصال بك ويختفي من حياتك كأنه شبح..  
كأنه تبخر في الهواء..  
كأنه لم يكن..

وعلى فكرة ال ghosting لاتحدث فقط في العلاقات الإلكترونية..

لا.. أحيانا يحدث في الواقع بين أشخاص مرتبطين رسميًا أو شبه رسمي حينما يقرر طرف ما إنهاء العلاقة بمفرده بدون أن يحذر الطرف الثاني ويتركه مرة واحدة بدون أي سوابق أو مقدمات..

للأسف هذه الظاهرة شائعة بصورة أكبر مما نتخيل لدرجة إن

لأجل هذه نصيحة لوجه الله.. حينما يقرر أحد أن ينهي علاقة مع طرف ما.. ينبغي أن يكون موضوعي.. يظهر بعض التحضر والرقى فيها.. أو على الأقل تكون مبررة حتى لو كانت بشجار..

لكن الذي يضر مرة واحدة ويغلق الباب بدون سبب مخرجاً لسانه ويختفي مثل اللصوص أسوأ خلق الله لأنه يمكن أن يدمر حياة إنسان للأبد..

هو تجسيد خالص للشر..

ببساطة غادر..

والغدر غير أنه خصلة من النفاق.. هناك حديث نبوي يروي أنه لكل غادرٍ لواء يوم القيامة يعرف به بقدر غدره..

فاحذر.

\* \* \*



أنا قليلة في نظره للدرجة دي.. إيش معني كل ده يحصلي أنا.. إيش  
معنييييييييييييييييي..

محدث يكلمني.. أنا بكرهم كلالللالللالللكم..

\* \* \*

المرحلة الثالثة: المساومة..

هنا الضحية يحدوها أمل كاذب في الرجوع.. هي بالنسبة لها  
لايوجد تفسير واضح للي حصل..

مسكينة.. متخيلة أن لكل شيء سبب.. ولاتدرك أن حظها البانس  
أوقعها في شرك شخص سيكوباتي مريض كان يلهو بها وذرها لما  
ملّ اللعبة..

- لأن شاء الله هيكلمني.. ممكن يكون عنده ظروف.. انت بايظ  
مثلاً أو مسافر أو حد سرق الأكونت بتاعه..

أكيد هيتصل.. هو بيحبني.. مش معقولة نسيني بكل سهولة كده..  
أكيد هيكلمني من رقم ثاني..

أنا غبية.. أنا أكيد زعلته.. أنا حمارة بتضيع كل حاجة حلوة من  
أيديها..

..أيوه أنا غبية.. غبييييييييييييية..

\* \* \*

### المرحلة الرابعة: الاكتئاب..

وهنا الضحية تصير لقمة سائغة للاكتئاب.. تأخذ جانباً وتنعزل عن العالم..

ساكنة مثل التمثال.. لاتحدث أحد ولا تريد أن يحدثها أحد...  
طول الوقت تبكي بمفردها.. وترى الدنيا من منظور أسود قاتم..  
- أنا مثيرة للشفقة.. محدش بيحبني في العالم كله.. أنا بكره البني  
أدمين والعالم كله..

أنا ماليش لزمة في الحياة. أصلاً..  
أنا مش عايزة حاجة من حد.. أنا مش عايزة أعيش..  
ليه يارب خلقتني..

يارب أختفي.. يارب أموووووووت.. يارب أموووووووت

\* \* \*

### المرحلة الخامسة والأخيرة..

تكون نتيجتها شيء من اثنين وهي إما "التقبل" والتأقلم على  
الوضع الجديد فتحاول النسيان بمرور الوقت وحينها قد تنعزل عن  
المجتمع وتصيبها العقد النفسية وتقل ثقتها بنفسها أكثر وتقرر عد  
خوض أي علاقة جديدة لأمد بعيد..

أو تدخل في feed back mechanism لعينة وتستقل قطار  
الاكتئاب إلى مراحل بعيدة لا يتصورها أحد..



لكن هل يمكن بالفعل أن يتحطم قلب أحدهم  
بسبب علاقة ما؟؟!!!!

**متلازمة القلب المكسور**



هل سمعت من قبل عن متلازمة القلب المكسور ؟!!!  
في مسرحية "الملك لير" عانق الملك المكلوم جثة ابنته الحبيبة  
" كوردليا " في مشهد أيقوني مثير للمشاعر والشجون وهو يزفر  
بكلمات موجعة..  
" اصرخوا وعولوا معي.. لو كانت لدي ألسنتكم وعيونكم لشدت  
بها قبة السماء..  
وحبيبتى المسكينة شنقوها.. لا لم تعد الحياة تنبض فيها..  
لماذا يتمتع بالحياة الكلب والحصان والفأر بينما أنت هكذا ميتة  
كالتراب، لن تعودى إلى ثانية.. أبدا أبدا أبدا..  
أرجوك ياسيدي فك لي هذا الزرار.. شكرا ياسيدي أترون هذا..  
انظروا إليها.. انظروا إلى شفيتها.. انظروا هنا هنا ".  
وبعدى هوى على الأرض جثة هامة وقلبه مفطور على حبيبته  
كورديليا..

\* \* \*

المشهد نفسه تكرر فى المسلسل العظيم "الوتد" حينما مات  
درويش "يوسف شعبان" من الحزن كمدا على الحالة الصحية

لأمه تعلبة " هدى سلطان " التي بعدها بأسبوع لحقته وماتت هي الأخرى..

\* \* \*

الأمر تكرر ثاني أيضًا في إنجلترا في خبر نشرته صحيفة الديلي ميل عن وفاة الأم الشابة " أشلي توملين " عن عمر يناهز 32 عاما بأزمة قلبية بعد أسابيع بسيطة من موت ابنها جاك فادا عن عمر يناهز العشر سنوات..

\* \* \*

نرجع لبريد القراء في جريدة " العرب " لكي نقرأ حكاية أحد الشباب الذي يحكي عن مأساته مع خطيبته التي ضحى بكل شيء لأجلها وبعد علاقة سنتين تركته لمجرد أنه أفلس وكيف انفطر قبله بعدها وداهمته أزمة قلبية !!!!

\* \* \*

كان من أحد البوستات الشهيرة في جروبات المحن على الفيس والذي نال قدر كبير من التهكم لأنه كان يتحدث بطريقة مبتذلة كيف أن البنت حينما تنام حزينة نياط قلبها تتمزق وقد تموت من الوجد.. لكن المفاجأة guess what ???!!!!

أن هذا الكلام حقيقي فعلاً وأنه من الممكن فعلاً أن يموت شخص من الوجد بسبب فقدة عزيز أو حبيب له وهو في عز شبابه وسليم

أمامًا ولا يعاني أي أمراض مسبقة..

وأن هذه الحالة لها مصطلح طبي فيما يسمى بمتلازمة القلب المكسور "Broken heart syndrome" والتي اسمها العلمي Takotsubo cardiomyopathy..

\* \* \*

وهو باختصار يكون اعتلال مفاجئ في عضلة القلب نتيجة ضغط عصبي حاد مثل فقد حبيب أو إنهاء علاقة ما أو بسبب القلق والخوف الشديد والذي يؤدي إلي ضعف مفاجئ في وظيفة عضلة القلب لدرجة أن شكلها يصير مثل البوتقة أو الأضيض الذي يصطاد به الصيادين الأسماك والأخطبوط والذي بدوره قد ينتج ارتشاح في الرئة أو اضطراب في ضربات القلب قد يؤدي للوفاة..

للأسف هذا الكلام ليس فارغًا ولا من تألفي.. وهذه النتيجة استخلصتها دراسة قامت بها جامعة إبردين الإسكتلندية حينما تابعوا 37 مريض أصحاء يعانون من أزمت عاطفية لمدة سنتين بالموجات فوق صوتية والرنين وكانت النتيجة المدهشة أنهم مع الوقت حدث اعتلال غير قابل للعلاج في عضلة القلب وانخفاض في الكفاءة ليس له تفسير..

ليس فيها فحسب.. النتيجة الثانية المهمة.. أن 90 في المئة من الحالات التي تضربها المتلازمة تكون من نصيب الإناث.. بالذات لما يتقدم بهم السن من 58-75 سنة..

طبعاً هناك نظريات عديدة حاولت تفسير الظاهرة لكن أشهرهم كانت تعزيبها إلى تأثير الهرمونات بالذات الأدرينالين وأخوه النور أدرينالين الذين يؤدون لزيادة انقباض عضلة القلب والأوعية الدموية ونقص الإمداد ليها وحدوث ما أشبه بالجلطة..

\* \* \*

الخلاصة والشاهد في كل هذا الكلام هي دعوة لمساندة ودعم المكرومين وعدم الاستهزاء بيهم.....

حتى لو ترى السبب تافه حاول أن تنفرد به وحدته على جانب وادعمه بدلاً من أن تسخر منه أو تتهكم عليه وتذرّه فريسة للألم يلتمهه..

دعوة للصبر.. للمساندة وقول كلمة طيبة..

دعوة للناس كي ترفق ببعضها ولا تستهتر بالأوجاع..

لأن استجابة البشر للأحزان والضغوط العصبية تختلف من شخص للثاني..

وفعلاً بعض الأوجاع التي تفطر القلوب قد تكون مميتة..

حرفياً..

في النهاية لا يوجد أجمل من أني أختتم كلامي بشعر نزار القباني الذي عبر فيه عن انفطار قلبه في رثاء زوجته بلقيس لما ماتت إثر انفجار إرهابي..

\* \* \*

بلقيس..

تذبحني التفاصيل الصغيرة في علاقتنا..

وتجلدني الدقائق والثواني..

فلكل دبوس صغير.. قصة

ولكل عقد من عقودك قصتان

\* \* \*

حتى ملاقط شعرك الذهبي..

تغمرنني، كعاداتها، بأمطار الحنان

ويعرش الصوت العراقي الجميل..

على الستائر..

وعلى المقاعد..

والأواني..

\* \* \*

ومن المرايا تطلعين..

من الخواتم تطلعين..

من القصائد تطلعين..

من الشموع..

من الكؤوس..

من النبيذ الأرجواني..  
بلقيس.. يا بلقيس..  
لو تدرين ما وجع المكان..  
في كل ركن.. أنت حائمة كعصفور..  
وعابقة كغابة بيلسان..  
الحزن يا بلقيس..  
يعصر مهجتي كالبرتقالة..  
الآن.. أعرف مأزق الكلمات  
أعرف ورطة اللغة المحالة..  
وأنا الذي اخترع الرسائل..  
لست أدري.. كيف أبتدئ الرسالة..  
نامي بحفظ الله.. أيتها الجميلة  
فالشعر بعدك مستحيل..  
والأنوثة مستحيلة..

\* \* \*

ستظل أجيال من الأطفال..  
تسأل عن صفاتك الطويلة..  
وتظل أجيال من العشاق



تقرأ عنك.. أيتها المعلمة الأصيلة...

وسيعرف الأعراب يوماً..

أنهم قتلوا الرسول..

قتلوا الرسول..

ق..ت..ل..و..ا

ال..ر..س..و..ل..ة.

\* \* \*



لكن الاحتراق ليست عملية تدريجية في كل الأوقات بل قد  
تطيح كلمة واحدة بالنظام بأكمله لذا فهم جدًا أن نحذر من  
كلماتنا.. فقد تكون قاتلة كالرصاصة..

**كلمة تهدد**



هل يمكن أن تدمر كلمة واحدة حياة إنسان بالكامل ؟!!!

\* \* \*

بعد ما انتهى مارك من نوبتجيته النهارية في مركز الإطفاء في  
مانيفرز 11 أبريل ، دلف شقته في روثرام تقريبًا الساعة 7 و 5 دقائق  
مساءً..

حينها كانت الشقة غارقة في ظلام حالك كأنها كهف موحش..  
فلما دخل الصالة فوجئ بجسد يترنح من السقف مثل بندول الساعة..  
فاقترب منه وهو متوجس خيفة حتى صعقته المفاجأة الرهيبة..  
صدمة حياته الكبرى..

فقد رأى زوجته الجميلة تشيلسي مشنوقة.. تتدلى من حبل في  
السقف كدمية..

فأنزلها على الأرضية مذعورًا.. حاول أن ينعش قلبها قدر معرفته  
حتى وصول الإسعاف..

لكن للأسف حتى بعد ما وصلت للمستشفى.. قلبها لم يعد ينبض  
مرة أخرى..

و خلال أقل من ساعتين أعلن الأطباء وفاتها.

\* \* \*

تشيلسي بيرت..شابة تبلغ 27 سنة..مدرسة في مدرسة مجتمع  
رومارش وتدير مشروعها الخاص في مجال التصميمات و صناعة  
الإكسسوارات لدرجة أنها أنشأت علامة تجارية خاصة بيها وسمتها  
Chelsey Crossland Bespoke.

شابة طموحة جدًا..

ليس هذا فحسب بل مصابة أيضًا بوساوس الكمال..

Perfectionist من طراز رفيع..

كل معارفها يحبونها..أقاربها..أصدقائها..حتى طلابها..

باختصار من النوع الذي يترك بصمته على القلوب من أول مرة  
تراها فيه...

كاتي هيوستن صاحبته تقول عليها أنها شخص رائع من الخارج  
والداخل..

ديبي هاريسون قالت أنها من أجمل وأنقى الناس الذين قابلتهم  
في حياتها على الإطلاق..

هيلينا أوبرين تقول عليها أنها شخصية مثالية..Role model..

أما طالبتها إيزا فتصفها أنها أفضل مدرسة رأيتها في حياتها..

\* \* \*

لكن للأسف كل هذا لم يمنعها أن تلقى مصيرها البائس..  
حياتها في الفترة الأخيرة كانت مفعمة بتقلبات كثيرة..  
أفكار الانتحار كانت مسيطرة على تفكيرها..  
لأجل هذا زارت مع أحد أصدقائها طبيب نفسي في نوفمبر  
2017.. وبالفعل بدأت تتعافى..  
إلى أن جاءت الضربة القاضية بعد ماتم فصلها من المدرسة  
بسبب تقرير طبيب العمل..  
التقرير الذي وصفها فيها بأنها شخصية غير ناضجة عاطفياً..  
Emotionally immature على حد وصفه..  
حاولت تقابله كي تفهم وجهة نظره.. لكنه رفض.. والمدرسة  
اعتمدت كلامه وفصلتها بالفعل ورفضت محاولاتها للرجوع..  
انقلبت حياتها رأساً على عقب.. الدنيا اسودت في وجهها حرفياً...  
فانهارت.. صرخت.. بكّت.. تصدع بنيانها الهش أساساً..  
حتى سقطت بجسارة في قعر جحيم الاكتئاب..  
إلى أن قررت أن تنهي حياتها بيديها وتنتحر شنقاً في أبريل 2018..  
انتحرت بسبب كلمة..

\* \* \*

بايتون جيمس طفل عمره 13 سنة..  
طفل جميل شعره أحمر لكنه كان غارقاً في الاكتئاب حتى أذنيه..

طيلة الوقت زملاؤه يسخرون منه بسبب لون شعره ولأن أسنانها  
سيئة المظهر..

التعليقات السخيفة سممت له حياته..

- أنت أسنانك مشوهة كده ليه.. ليه قذرة كده.. ولا ما بتستخدمش  
معجون.. هاهاهاهاه

- أنت وشك شكله كده ليه.. ده نمش ده ولا بذر سمسم..  
هاهاهاهاها

- أنت شخص فاشل..

- غريب الأطوار..

- شاذ..

في كل مرة كان يعود من المدرسة يدخل غرفته يحبس نفسه  
لساعات ويدخل في نوبة جامحة من البكاء..

ورغم أنه انتقل من مدرسته لمدرسة ثانية كانت السخرية ذاتها..  
التعليقات المتنمرة هي هي..

حاول والده ووالدته يهدؤوا من روعه.. أخبروه كم هو شخص  
مميز لكن كل محاولاتهم باءت بالفشل..

وفي كل مرة كان يرد عليهم أنه يتمنى لو لم يولد أساساً..

وأنه كره الحياة ويود لو قتل نفسه..

إلى أن نفذ تهديده بالفعل في 8 أكتوبر 2014 حينما عثروا



علي جسده مشنوق في غرفته..

ورغم أن الإسعاف نجحت أن يعيدوا قلبه للحياة.. لكن للأسف  
امضي 5 أيام في غيوبة كاملة في مستشفى في أوستن إلى أن أعلنت  
وفاته في النهاية..

\* \* \*

Verbal abuse..

Bullying..

كلها مصطلحات ومرادفات لمعنى واحد..

وهي أنك تسيء إلى شخص ما لفظيًا.. تقول كلامًا جارحًا يهين  
الشخص الذي أمامك ويشعره بالدونية..

للأسف Bullying أو التنمر له أساليب كثيرة..

مثل أنك تسخر من شكل أو أسلوب شخص ما..  
تهينه..

تكذب عليه وتنشر إشاعات عنه..

تحقر منه..

تقاطععه وتمنعه من الكلام..

تشككه في قواه العقلية فيما يعرف باسم gaslighting..

أو اتهمه أنه شخص غير سوي ومريض نفسي..

مثلا أنك تقول..

- أنا مش مصدق أنك غبي كده.. هاهاهاهاه!!!!
- أنت تخين كده ليه.. هاهاهاهاه!!!!
- أنا مش عايز أسمع صوتك.. ولا كلمة..
- على فكرة كل ده ما حصلش. أنت بيتهينك..
- أنت يستحيل تكون طبيعي.. أنت أكيد مريض نفسي..

\* \* \*

خلاصة كل هذا أن الكلمة ليست مجرد حروف بنقولها وانتهى الأمر..

للأسف لأن هناك كلام جارج مثل السكاكين..  
كلام قاتل كالرصاصة..  
ولأجل هذا قال الرسول -صلي الله عليه وسلم-..  
"إن الرجل ليتكلم بالكلمة لا يرى بها بأساً، يهوي بها سبعين خريفاً  
في النار"

ونفس الكلام قيل في الكلام المقدس..  
"لا يخرج من فمكم كلام فاسد، بل كل ما كان صالحاً للبنيان"..  
لأن كلمة واحدة قد تغير حياة إنسان بالكامل..  
لأن كلمة واحدة قد تقلل ثقة شخص بنفسه وتحسسه بالدونية..  
لأن كلمة واحدة قد تقحم شخص في اكتئاب عنيف ويضل في  
مناهات العدمية..

لأن كلمة واحدة قد تؤذي إنسان ما وتجعله يخشى الناس فيبتعد عنهم وينعزل في شرنقته ..

لأن كلمة واحدة قد تجعل أحدهم يمقت معيشتة ويشعر أنه ليس له قيمة ويسأل عن سبب وجوده أصلاً ..

لأن كلمة واحدة قد تهدم حياة إنسان وتجعله يعيش في عذاب سرمدي ..

لأن كلمة واحدة قد تدفع شخص يتخلص من حياته ..

لأنه يمكن لكلمة واحدة أن تجعل أحدهم ينتحر ..

\* \* \*



العلاقة وثيقة بين الاحتراق العاطفي والابتزاز العاطفي فكلاهما مؤذي للعلاقات.. لذا يجب أن نسدد نظرة أكثر عمقا..

## الابتزاز العاطفي



Unaware of your own insecurities, you hide  
them oh so well

أنت غير مدرك لإحساسك بعدم الأمان، فأنت تخفيه جيدًا  
Until an argument arises, you try to put me  
under a spell

حتى تنشأ مشاجرة، فتحاول وضعي تحت تعويذة..

Manipulation turns to control

فيتحول التلاعب لسيطرة..

You left me feeling temporarily lost, threw me  
into a deep well

فتتركني أشعر بالضيق المؤقت، ثم تلقي بي في بئر عميق..

\* \* \*

- شيرين شابة تبلغ 30 سنة متزوجة من سامي محاسب في بنك  
يكبرها بعامين.. ولديهم طفل واحد.. ياسين 4 سنوات في حضانة..  
قبل الزواج كانت تعمل في مدرسة تدرس الإنجليزية..

لكنها بعد ولادة ياسين اضطرت أن تترك العمل كي تتفرغ لتربيته..

الآن بعد ما دخل الحضانة وجدت نفسها وحيدة..تمضي بمفردها معظم الأوقات لدرجة دفعتها للسقوط في دوامات الاكتئاب..  
لم تعد تميز ما يحدث لها.. لم تعد لديها أدنى سيطرة على مشاعرها..

أوقات كثيرة تبكي بدون سبب..حينما تنظر في المرأة تتحسر على نفسها..

إحساس عارم بفقد الهوية..

إحساس بالبوَس..

ليست هذه شیرين الشابة الفاتنة الجميلة التي كان يتقاتل أمام بابها عشرات العرسان منذ 6 سنوات..

لكنها قاومت..قالت يجب أن أعود للعمل وأخرج من هذه الدائرة الملعونة حتى وجدت مدرسة خاصة تطلب معلمين..

فقدمت ولحسن الحظ تم قبولها..لكن سامي زوجها كان لديه رأي مختلف..

فوجئت شیرين بعاصفة غضب شديدة من زوجها وكأنه إعصار كاترينا..

في البداية كان بيتكلم والشرر يتطاير من عينيه وهو يجز على أسنانه..



وبعيين مع احتدام النقاش بدأ يصرخ ويزمجر كحيوان مفترس..  
حتى قالها في النهاية بكل صراحة..  
-لو عايزة تنزلي الشغل انزلي..  
بس على شرط..

انسي أن ليكي ولد اسمه ياسين.. وخليكي في بيت أبوكي لحد  
ماتوصلك ورقة طلاقك..

\* \* \*

-نادر يعمل طبيب تخدير.. طيلة الأسبوع في نوبتجيات  
متلاحقة..

مثل الصنایعي الأرزقي يتوائب كحشرة النطاط من مستشفى  
لأخرى لأن مرتبه الحكومي لا يكفي..

أوقات كثيرة عندما يعود للمنزل يكون ميتًا من الإرهاق..  
صداع شديد ودوار..

حتى ذات يوم دخل المنزل فوجد زوجته نادية أعدت له عشاء..  
عشا رومانسي وجميل..

الصراحة دائمًا وأبدًا كان أكلها مميزًا.. كانت طبخة ممتازة ولا  
الشيف الشرييني..

فأكلوا سويًا وشكرها.. بعدها دخل لينام من شدة التعب..  
في هذه اللحظة هتفت عليه زوجته.. قالت أنها محتاجة تتكلم

معاً في موضوع هام..

لكنه وبدون تعمد طلب منها تأجيل الموضوع للغد لأنه باغته  
صداع رهيب ويريد أن يغضو بأي طريقة..

في هذه اللحظة أظهرت نادية الوجه الثاني..

تحولت مائة وثمانين درجة بالضبط..

فزمت شفيتها.. وكشرت عن أنيابها.. ثم نهضت وصفعت الباب  
وراءها وغادرت غاضبة..

فخرج للصالة وراءها وهو يحاول أن يعتذر لها..

لأكثر من نصف ساعة يتوسل إليها أن تسامحه وأن تتكلم لكن  
دون جدوى..

لم تنطق حرفاً واحداً..

كل الذي تفعله أنها صامتة وتحرقه بنظرات نارية من طرف  
عينيها..

حتى انفجرت في النهاية كالإعصار..

- من فضلك ابعد عنيييييييبي..

مش عايزة أتكلم معاك تاني..

\* \* \*

-رانيا مخطوبة لسعيد منذ 4 أشهر.. في البداية كانت تحبه  
ومتعلقة به جداً لأنها كانت تشعر أنه مميز ومختلف عن الآخرين..

لكن بمرور الوقت بدأت تطلع على عيوبه.. شخص كسول وغير طموح..

بخلاف ذلك كانت تشعر بأنه ثمة شيء خطأ.. بمعنى أصح هذا ليس الإنسان الذي ممكن أن تستكمل معه بقية عمرها.. حاولت منحه فرصة والثانية.. لكن كل مرة كان يجرح شيئاً يزيدنا نفوراً منه..

في الأول كانت تحب اهتمامه بها.. لكن الآن تحول إلى ما أشبهه بحصار.. بالبلدي يخنقها..

غير معقول.. هو يريدنا بجواره طوال ال 24 ساعة.. يريدنا حصرياً له فقط..

وطول الوقت تحقيقات على منوال..

- أنت كنتِ أون لاين الساعة 9 بليل.. ليه مكلمتنيش وقتها..

- صحيح أنا اتصلت بيك الساعة 3 الفجر ودقيقتين ليه مرديتش عليا..

اكتشفت أنه ليس إنساناً طبيعياً..

قمة الinsecurity..

غير تقلباته المزاجية العنيفة..

إلى أن وقعت الطامة حينما لمحت له فقط.. مجرد تلميح بسيط أنهم غير متوائمان سوياً والانفصال هو الحل الأفضل وأن يبحث كل واحد عن نصيبه..

حتى تحول و بدأ يهددها بالانتحار لو طرأ عليها مثل هذا التفكير  
مجدداً.

ثم حاول تخفيف الأجواء بإغراقها من كلام من عينة..

- أنا مقدرش أعيش من غيرك..

- لو سبتيني هشنق نفسي..

- لو بعدتي عني في لحظة هرمي نفسي من الدبر العاشر..

- اليوم اللي هتكون فيه لحد غيري مش هعيش بعده.. هقطع

شراييني على طول..

رانيا الآن في موقف لاتحسد عليه.. ولاتدري كيف تتصرف..

نادمة وخائفة للغاية..

للأسف تورطت في علاقة أبدية مش شخص غير سوي نفسياً..

سايكو..

\* \* \*

هویدا زوجة مصرية أصيلة..

ست بيت ليس لها مثيل..

أم ولا أفضل..

أمضت حياتها في تربية أولادها ورعاية بيتها..

أغلب الوقت في المطبخ وضبط أحوال البيت..

إلى أن حدث الانقلاب في الأيام الأخيرة.. كنيبة وشاردة طول الوقت..

عينها ذابلتان..أتعس عينين في العالم..  
دموعها تطفر منها على مواقف لاتستحق..  
ربما لأنها وجدت أن العمر مر وزهرة شبابها احترقت دون انتباه  
منها..

ولما يسألها سليم زوجها عما بها..تتنهد وتقول بحرقة..  
-مفييييييييش..

حتي انفجرت فيه ذات يوم كالبركان..  
-أنت شخص أناني مش حاسس بيا..

كل همك نفسك وبس..

عمره ما اهتميت بيا أو حتى خدت بالك مني..  
-عمرك ما قدرت توضحياتي ولأني ضيعت شبابي معاك وفي تربية  
عيالك..

للأسف ده مش جديد..أنا حظي وحش طول عمري..  
حظي وحش..

\* \* \*

كل هذه القصص رغم اختلاف السيناريو والأبطال لكن يجمعها  
رابط واحد..

رابط بسيط وخفي كان هو المحرك الرئيسي للأحداث..  
الوحش المخيف..

شیطان العلاقات العاطفية ..

الابتزاز العاطفي ..

\* \* \*

يقول المستشار والمعالج النفسي د. كاري ..

-الابتزاز العاطفي هو شكل قوي من أشكال التلاعب ..

يتركك في صراع دامي من الخوف ، الالتزام ، والشعور بالذنب ..

كثيراً ما يكون المبتز العاطفي ليس تكتيكاً متعمداً في جزء من الآخرين .. لكنها الطريقة الوحيدة التي تمنحهم ما يريدون ! ..

وقد وجدوا أنها تعمل .

في كتابها الشهير "Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You"

قسمت سوزان فوروارد الشخصيات المبتزة عاطفياً إلى 4 أصناف ..

النوع الأول المعاقب Punisher ..

وهو ينقسم إلى نوعين ..

المعاقب المباشر ..

الذي يهدد لو لم تفعل ما يريد بالحرف سيعاقبك ..

ويكون العقاب في صورة نفسية كالوعيد .. والغضب .. أو حتى

بدني ..

على سبيل المثال..

-لورجعت الشغل هسيبك..

-لو شفت حد يببصلك هقتلك..

-لو بعدت عني مش هتشوف ولادك ثاني..

أما الصورة الأخرى للمعاقب فهو المعاقب الصامت..

خبير passive aggressive

يبدو وديع للغاية..لايفعل شيئاً غير أنه يلتزم الصمت..

لكنه صمت أشد وطأة من الرصاص..

صمت مؤذي مستفز..

يدفعك كي تخرج عن شعورك وترتكب أخطاءً بعصبية حتى

تعتذر له..ثم يبتزك بها بعد ذلك

\* \* \*

النوع الثاني:

المعاقب الذاتي..Self-punisher

وهذا يعتمد على التهديد بإيذاء نفسه أنك لو عملت خلاف

مايريده..

بصورة أبسط..أنه قد يؤذي نفسه جسدياً إلى حد الانتحار حتى

ترضخ له..

\* \* \*

### النوع الثالث: المعانون Sufferer..

وهنا ببساطة يمارس لاعبيه من خلال اللعب على وتر تأنيب الضمير واللوم والشعور بالذنب..

دائما يتقمصون صورة البؤس والمعاناة..

شخص يعاني متلازمة أطلس.. أي يحمل الكرة الأرضية فوق عاتقه..

أوقات كثيرة يكونوا صادقين ويعانون فعلاً.. لكن المشكلة أنهم يستخدمون معاناتهم ككارت ابتزاز..

كي تنقذهم من معاناتهم ينبغي أن نرضخ لهم..

يجب أن تنسحق رغبتنا تحت وطأ آرائه الديكتاتورية ورغباته.. حتى لو كانت غير منطقية وخطأ..

تماماً.

\* \* \*

### النوع الرابع: المغرون Tantalizer..

وهذا النوع يتسم بالبجاجة المفرطة..

يخبرونك ما يريدونه مباشرة في مقابل مقايضتك بشيء تحتاجه منهم..

أو يستغلون مشاعرك في سبيل أن ترضخ لرغباتهم المكبوتة..

أشهر مثال.. عندما تغري أنثى رجلاً ما بالزواج منها في مقابل أن



نحلب أمواله ويغدق عليها من كل شيء..

\* \* \*

لوقمنا بتشرح عملية الابتزاز فسنكتشف أنها تتكون من ستة مراحل..

- 1-الطلب من المبتز..
  - 2-مقاومة من الضحية..
  - 3-ضغط من المبتز..
  - 4-تهديد من المبتز
  - 5-إذعان من الضحية..
  - 6- وأخيرًا بعد أن تنجح هذه العملية يحدث التكرار لما لانهاية..
- ورغم اختلاف أنواع المبتزين عاطفيًا فتقريبًا أدواتهم المهنية واحدة..

- 1-التهويل..
- وهو أن يضحكوا أشف الأشياء حتى تصاب بالذعر وترسخ لها..
- 2-لعبة اللوم..
- فيلومونك بكثافة حتى تقع في براثنهم دون أي مقاومة..
- 3-الشعور بالذنب..
- أن تخشى جرح مشاعرهم بأي طريقة.. وهم يعرفون قدر حبك لهم..

فلو دافعت عن نفسك يجتاحك شعور عنيف بتأنيب الضمير  
يجعلك تتشكك في نفسك..

4- تحويلنا لأشخاص سيئين.. عن طريق دفعك لنوبة غضب  
عنيفة تجعلك تفقد السيطرة على أعصابك..  
5- الاتهام الباثولوجي..

وهنا قد يتهمك بالجنون وأنت دائما مخطئ حتى تفقد ثقتك  
بنفسك وتصدقهم..  
6- الدين الدائم..

يقومون بإخضاعك وتذليلك عن طريق ابتزازك بفضل لهم عليك  
وفرض شعور بأنك مدين لهم ولا بد أن ترد لهم ما فعلوه من قبل..  
7- الأسرار..

وهنا يهددونك بصراحة.. سيفشون أسرارك لو لم تخضع لهم..

\* \* \*

والآن بعد أن تعرفنا علي جوانب عملية الابتزاز ما هو الحل؟؟  
للأسف.. لاتوجد استراتيجية واضحة..

- هناك من يقول أن النقاش بهدوء هو السبيل الأمثل..

آخرون يدعون إلى الابتعاد وعدم الرضوخ للتهديد لتهديده وأن  
تمنح لنفسك مهلة زمنية تفكر فيها بهدوء تحرر فيها من ضغوطاتهم  
وتفكر بطريقة سليمة..

مجموعة ثالثة تتبنى التجاهل..

رابعة تفضل المقايضة..

خامسة تدعو إلى استخدام السخرية والدعاية كوسيلة لرد المبتز

إلى صوابه..

كما قلت لا يوجد حل واضح في هذه الأمور.. أنت ربما تعرف الحل

الوحيد حسب الشخص ذاته والموقف الذي تتعرض له.. المهم ألا

تتسرع...

فالحكمة في هذا الوقت العصيب والقرار الصحيح ألا تقرر..

\* \* \*



لفهم الاحتراق العاطفي بصورة أخرى يدفعنا لمعرفة بعض  
الألعاب العاطفية التي قد تدمر العلاقات..

## ألعاب عاطفية



العلاقة بين الرجال والنساء عبارة عن قوالب ثابتة.. ألعاب عاطفية يمارسوها بدون وعي والتي قد تتسبب في مشاكل كثيرة وسوء فهم لانهائي..

بدونثرثرة هذه أمثلة لبعض الألعاب..

1- Now I ve got you, you son of bitch

أدينني قفشتك ياواطي..

في هذه اللعبة، غالبًا الأنثى تكون شخصية غيورة بطريقة مَرْضِيَّة، كل شاغلها أن تثبت خيانة الطرف الثاني حتى لو كان كل الذي يدور في رأسها أوهام..

-امبارح الساعة 3 الفجر كان موبايلك مشغول

-يمكن فيه مشكلة في الشبكة، أنا كنت نائم وقتها

-بس قبلها بيوم بعثلك رسالة على الواتس ورديت عليا بعد

ساعتين..

-صدقيني كنت في مشوار وياقة النت كانت خلصت ومعرفتش

أرد وقتها

-طيب والبوست اللي حطيته على الفيس ومعملتش ليه لايك،

رغم أنك في نفس اليوم عملت لايك لصورة يارا وكومنت على بوست  
لساندي

-صدقيني والله أنا مافاكر اللي عملته، دي حاجة عادية يعني..  
كل اللي حصل أنا بقيت مشغول أكثر من الأول

-حرام عليك أنت ليه بتعذبني، قول أنك بتحبنيش.. أنا عارفة  
أنك بتلعب من ورايا.. لومش عايزني صارحني.. بدل الحجج الفارغة  
اللي بتقولها دي

دلوقتي كل ردودك متأخرة.. بمعدل رد كل 3 دقائق.. في حين في  
الأول كنت بترد عليا كل 30 ثانية..

وده مالهوش إلا تفسير واحد.. وهو أنك بتكلم كذا واحدة في نفس  
الوقت اللي بكلمك فيه وبتخونني..

ياواطي!!!

\* \* \*

2 - Yes, but

أيوه، لكن..

في هذه اللعبة يكون الطرف الأول في ورطة ويتظاهر أنه يطلب  
النصيحة من الشخص الآخر، لكنه في كامنه يرفض أي حلول، فيكون  
عرض هذه المشكلة وسيلة مأكرة للهروب من التزامات معينة  
وكسب تعاطف الطرف الثاني تمهيداً للهروب



- أنا بحبك يا عليا، لكن الشغل فيه مشاكل كتير وإمكانياتي فعلاً محدودة ومش هعرف أعيشك في المستوي اللي أنت، عايشة فيه - خلاص أنا قابلاك كده، وأنا كلمت ماما على ظروفك وهي

موافقة

- أيوه، لكن أنا مقبلش على نفسي أني أبهدلك معايا، أنا منفعش

ليكي

- إيه يا بني مالك فيه إيه، أنا بحبك ومستعدة أعيش معاك في

أي حنة

- خلاص أنا خدت قرارى بالانفصال، أنا إنسان فاشل وتعيش

ومنفعلكيش، وهضحى بحبي ليكي رغم أني كده بحكم على روجي

بالاعدام، بس كله يهون عشان متتعذيش معايا

\* \* \*

3-See what you made me do

شفت، خلقتني أعمل إيه ١١٩

هنا، يوجد طرف يرى نفسه دائما كضحية، وأي أخطاء يرتكبها

تكون نتيجة حماقة الآخرين..

لا يلوم نفسه أبداً، الآخرون هم المخطئون دوماً وهم الذين

دفعوه لأي كارثة يقدم عليها.. حتى لو وصلت أنه يفسرها بظواهر

ميثافيزيقية

-مبسوط، أهو بسبب زعيقك ليا أطقم الصيني اتدشدشت كلاها  
وأنا بنضف النيش

-شفت بسبب نكدك، أهو الأكل شاط مني والمطبخ اتحرق وأمك  
موجودة فيه

-فرحان دلوقتي، عشان اتريقت عليا الصبح، أهو أنا عملت  
بالعربية بتاعتك حادثة واتفركت مليون حنة

\* \* \*

#### 4-Rapo

الاغتصاب

وهذه اللعبة غالباً تمارس من قبل عاهرات الانتباه الattention  
whores

وهي شخصية هيستيرية..تهوى الإيقاع بالفتية المغفلين  
وفضحهم حتى تظهر أنها مطلوبة وتتعرض للتحرش بسبب  
جاذبيتها..

بساطة تترك الباب موارياً، تتكلم بأسلوب غنج.. تغريك..  
فتنجذب إليها سريع..  
وتقع في الكمين..

فتفطرط في معسول الكلام..حتى تعترف لها بحبك..  
كي تفاجأ أنها تحولت مائة وثمانين درجة لنمر بنغالي..

وترد عليك..

- أنا مكنتش أعرف إنك إنسان سافل كده..

هو أنت فاكرني مين.. أنت إنسان مهزأ ومريض

ثم تكافئك بالبلوك والسكرين شوت المتين ، وتفضحك أمام

أمة لا إله إلا الله.

\* \* \*

## 5-Up roar

الضجيج

هذه اللعبة مقدمة الانهيار..

غالبًا تكون مسبقة بخلافات وشروخ كبيرة لكنها متوارية وتنتظر

لحظة الانفجار كي تعلن عن نفسها حتى لو بسبب تافه..

هنا كل طرف يصرخ بجنون، بدون أن يحاول أحدهم أن يرخي الوتر

المشدود أو حل أساس المشكلة..

وغالبًا تنتهي إما بصفع الباب في وجه بعضهم أو في أقسام

الشرطة ومحاكم الأسرة..

- على فكرة دي مبقتش عيشة، يعني شقيان طول النهار ومفيش

لقمة تتاكل في البيت

- مانا كلمتك وقلتلك تاكل برة عشان أنا كمان هتاخر في الشغل

وراجعة تعبانة

- ولما أكل برة، آمال أنا متجوزك ليه ؟!

- ليه هو حد قالك إني الشغالة اللي جابوها لك أهلك !!؟

أو..

- أنت بقالك كتير مبتخرجنيش ومش مهتم بيا زي الأول

- مانتني شيفاني مضحوت في الشغل عشان أخلص الشقة

- بس أنا عايزة حبة اهتمام، أنت مش حاسة خالص إني مخطوبة

- آمال أعماك إيه، أقطع نفسي، ما أنتي مش حاسة بيا عشان

أنت شخصية تافهة قاعدة طول اليوم على الفيس

- تعالي خدني قلمين، أنا حاسة من الأول أنت اتغيرت، خلاص

انسي أنك كنت تعرفني قبل كده.. سلام

- سلام

\* \* \*

6-If it weren't for you

لولاك

في هذه اللعبة، أحد الأطراف يكون شخصية متبرمة تنسب كل

مشاكل حياتها وتعلق فشلها على ارتباطها بالطرف الثاني..

- لولاك كنت اتجوزت حسين ابن خالتي وعاشة معاه في بالم هيلز

- 'لولاكي كان زماني سافرت بره واشتغلت في مكان نضيف

وحققت نفسي

- لولاك كان زماني دلوقتي فزت بملكة جمال الكون، بس جوازي منك قتل جمالي

- لولاكي كان زماني دلوقتي واخد جايزة نوبل وكنت أول رائد فضاء يوصل كوكب زحل لولا إني اتورطت في الجواز من شخصية غبية زيك .. إلخ

\* \* \*

7- What do you expect from person like me

متوقعة إيه من واحد زيي

هنا يتظاهر أحد الأطراف بأنه صاحب عاهة أو مثلما ما يقال ساق خشبية wooden leg

شخصية ذات ميول انهزامية، هوايته تضخيم مواطن ضعفه حتى يبرر أي فشل في حياته ويبقى طيلة حياته محلك سر

- أنت ليه سلبي كده، ومبتاخدش خطوة لقدام

- هعمل إيه يعني، الظروف كلها ضدي، أنا مش مولود في بقي

معلقة ذهب وأبويا عايش في الخليج أو لوا جيش،

- بس ده مش مبرر، عايزة أحس إنك بتتحرك

- مؤهلي ميساعدنيش، وبعدين أنا شغال في الحكومة، والمرتب

على القدر وأنا مش حرامي ولا مرتشي

- طب أحضر أي كورسات، طور في نفسك عشان تلاقي وظيفة

أحسن

- مفيش وقت ولافلوس والظروف كلها ضدي ، نصيبي كده هعمل

إيه ؟!!

\* \* \*

## 8- Debtor

أنت مديون ليا

في هذا النوع من العلاقات ، ينوم أحد الأطراف بإذلال الطرف الثاني بمنحة أو هدية حتى يضمن خضوعه ليه ..

- كنت صايع وسنكوح قبل ماقابلك وأنا اللي نصفتك لحد

ماوصلت اللي أنت فيه يامعفن :3

- مكنش فيه حد بيعبرك ولولا إني اتجوزتك كنت فضلت عانس

يامقشفة ..

الخ

\* \* \*

## 9- Look, how much we love each other

شايفين إحنا بنحب بعض أد إيه

هذه اللعبة كوميدية جدًا ومثيرة للشفقة في نفس الوقت ..

طرفاها ذكر وأنثى عندهم إسهال عاطفي ، إسراف في المشاعر

بطريقة مريبة ..

لدرجة أن حبهم يفيض على بوستات الفيس فيشيرون إلى

بعضهم البعض في المنشورات كي يظهروا للناس كم هم سعداء ومتواثمين..

رغم أنه أحياناً تكون الحقيقة مغايرة تماماً.. فبدلاً من بحار الحب الهائجة يوجد جفاف عاطفي حقيقي، والمرات القليلة التي يعلنون فيها مشاعرهم لبعضهما البعض هي التي تكون أمام العامة..

- بحبك أوي يانونة يامراتي يأرق إنسانة في الوجود

- رينا يخليك ليا يايببي وميحرمناش من بعض

- إموااااااه

- ياخلاصي، أطعم من براد بيت ياخواتشي.

\* \* \*





ولكن لماذا النساء الجنس الأكثر عرضة للاحتراق العاطفي..  
ربما بسبب تلاعب الهرمونات بهم.. لهذا ينبغي أن نتكلم عنه  
باستفاضة أكثر بالذات عن..

**اضطراب ما قبل الحيض**



كان اليوم السادس والعشرين من الدورة الشهرية لما صرخت  
جنا في أمها..

"أنا بكره خارجة الرحلة مع أصحابي ومفيش حاجة هتقدر  
تمنعني"

فردت عليها أمها..

"لا يا جنا أنت مش رايحة في حنة.. الجروب اللي أنت خارجة  
معاهم دول مش مريحني.. وبعدين أنت وراكي مذاكرة وفيه حاجات  
عأوازاكي تعملها معايا.. أنا قلت كلمة واحدة.. مفيش خروج بره  
البيت يعني مفيش خروج بره البيت"..

في هذه اللحظة انفجرت جنا كبركان يقذف بحمم نارية..

"أنا مش محتاجة موافقتك أصلاً.. أنا بس بقلك عشان تكوني  
عاملة حسابك.. مفيش حد هيقدر يمنعني ولا حتى أنت.. أنت مين  
أصلاً.. أنت مجرد بني أدمه جبانة قضت تلتين حياتها في المطبخ  
والبيت.. أنت عمرك ما كان عندك حياة أصلاً.. وعشان كده أنت  
غيرانة مني.. لكن أنا عمري ما هبقي زيك.. فاهمة.. عمري ما هبقي  
زيك.."

**أنا هعيش حياتي وبطريقيتي.. أنتِ بني أدمّة غبية.. غبية.. غبية**

أم جنا أصابها الذهول من الكلام الذي تسمعه.. ففي هذه اللحظة فقدت أعصابها تمامًا وجن جنونها ولم تشعر بنفسها غير وهي تصفع ابنتها الوحيدة لأول مرة في حياتها..

\* \* \*

- في نفس التوقيت أيضًا من الدورة الشهرية فوجئ محمد  
بزوجته سارة تبكي بدون سبب وتصرخ..  
"محمد.. أنا عايزة أخرج.. أنا مخنوقة"

"طيب ياسارة.. معلى خلى الخروج بكره وبعدين الوقت اتأخر..  
أنا تعبان النهاردة.. بكرة نخرج براحتنا"

"لأ..يا محمد..أنا خارجة أصلاً دلوقتي..أنا مش تحت أمرك  
ولامحتاجة أصلاً موافقتك"

"يعني إيه اللي بتقوله ده.. أنا جوزك يا هانم.. وعشان الكلمتين دول.. مفيش خروج خالص.. وأعلى ما في خيلك اركبيه"

ساعتها انفجرت ساره كمفاعل نووى..

"لأنا خارجة وسايالك البيت.. طظ فيك.. أنت بني آدم لا يطاق..  
شخصية مملة روتينية كسولة.. عايز الكون كله يمشي حسب  
تفكيرك المتخلف.. أنا مش طايقاك.. بكرهك.. بكره\_\_\_\_\_ك"

\* \* \*

- الحوادث المذكورة حقيقية وتكرر في بيوت كثيرة وبسيناريوهات مختلفة.. وللأسف والدة جنا ومحمد لو عرفوا السبب الأصلي لتفهموا سر الشراسة التي اتكلمت بها جنا وسارة..  
قدر الإناث أن يكونوا مثل السفن.. سفن تسبح في بحور ذات أمواج من الهرمونات المضطربة.. هرمونات بين مد وجذر..  
في أول أسبوعين من الدورة الشهرية يفرز هرمون "الإستروجين" بغزارة الذي يعمل كسماد لخلايا العقل.. هرمون الأنوثة الطاغي.. الذي ينشط الدوائر العقلية ويجعل البنت تسطع وتكون في أفضل حالاتها وتركيزها..

فتكون جميلة جدًا.. واثقة من نفسها.. تفكر بسرعة.. تتحدث بطلاقة.. وذاكرتها في ال peak..

حت حين اليوم الرابع عشر من الدورة ويقع حدث مهم.. التبويض.. فيظهر في الساحة هرمون جديد.. هرمون البروجيستيرون.. الذي يتولى قيادة الدفة مكان الإستروجين الذي يتوارى في الخلفية..  
هرمون البروجيستيرون يتميز أنه هادئ نوعًا ما.. حكيم.. متزن..  
يفتقد جموح الإستروجين.. فيحاول يوازن الأمور ويهدئها نوعًا ما..  
فيخفت وهج الدوائر العقلية النشطة بالتدريج..

حتى نصل لآخر أيام الدورة.. وينسحب الهرمونيين البروجيستيرون والإستروجين من الساحة تمامًا ويتركان السفينة بدون ريان.. ليذرا الأنثى في حالة من الفراغ المفاجئ.. حالة من الوحدة.. الخواء.. التيه..

فيتشوش العقل الذي أدمن مذاق هذه الهرمونات في الأسابيع السابقة فيغضب.. ويخاف.. فيجن..

لا يدرك ماذا يفعل.. يشعر بالضيق.. يفقد السيطرة على الوضع تمامًا..

وهذه هي الفترة التي صرخت فيها جنا في أمها وهي ذاتها التي تشاحنت فيها سارة مع محمد..

الفترة التي يقول فيها كثير من النساء أنهن يبكين بدون سبب واضح..

الفترة التي يشعرون فيها بإحساس مريع من الوحدة والخواء لدرجة قد تصل للاكتئاب.. لدرجة أن أي مؤثر.. أي مؤثر حتى لو كان تافه ممكن قد يجعلهم يبكون أو ينفجرون في وجه من أمامهم.. لدرجة في بعض العيادات الطبية الخارج يطلقن على هذه الأيام النحسات..

..crying over dog food commercials days

أو أيام البكاء على إعلانات طعام الكلاب..

\* \* \*

هذا الانحسار الهرموني لا يحدث فقط لهذين للهرمونيين.. لكن يحدث أيضًا لناقل عصبي مهم برضه اسمه السيروتونين..

وهو الذي يعمل أصلاً كمهدئ لخلايا العقل ويحافظ على استقرار الحالة المزاجية..

ليس هذا فحسب.. أيضًا هرمونات الإندورفينز تقل وهي التي

تعمل كمورفين رباني يقلل الإحساس بالتعب والألم..  
كل هذه الاضطرابات الهرمونية تزيد معاناة الإناث في آخر أيام  
الدورة.. فتشعر بمغص شديد.. ألم في الثدي.. صداع.. توتر..  
اضطراب في النوم.. لامبالاة.. وحزن شديد وجزع..  
باختصار.. تستحيل الحياة لجحيم أرضي حرفيًا..  
لدرجة أن بعض الإناث قد تصيبهم نوبات فزع.. واكتئاب حاد..  
وهناك أخريات يراودهم كثيرًا التفكير بالانتحار.. أو حتى القتل..

\* \* \*

\* في الأونة الأخيرة برز الاهتمام بهذه التحولات دراماتيكية في  
حالة المزاج والتي تحدث في آخر أسبوع من الدورة للإناث حتى أطلق  
عليه مصطلح علمي.. متلازمة طبية معروفة في الطب النفسي و  
اسمها..

اضطراب ما قبل الحيض الاكتئابي..

premenstrual dysphoric disorder (PMDD)

لدرجة أن في إنجلترا وفرنسا الإناث التي ترتكب جرائم قد  
يستخدمن تشخيصهم باضطراب ما قبل الحيض الاكتئاب  
premenstrual dysphoric disorder (PMDD) كدليل  
في صالحتهم حتى يهونوا من الحكم عليهم بإدانتهم..

في الماضي كانت الحالات العسيرة المصابة بهذه المتلازمة  
العلاج الوحيد لها هو إزالة المبايض جراحياً.. لكن الآن يتم العلاج

بأقراص الحمل التي تمنح جسد الأنثى هرمونات الإستروجين  
والبروجيستيرون خارجيًا بتركيزات متواصلة بالإضافة لمضادات  
الاكتئاب التي تزيد من تركيز السيروتونين..

\* \* \*

\* قد يبدو هذا الكلام للبعض صادقا.. أما آخرون فسيقولون أنهم  
يدركونه جيدًا..

لكن الذي نحتاجه فعلاً بجوار المعرفة هو الفهم..  
لأن الأنثى في هذا الوقت يكون مثل الإعصار.. إعصار مدمر..  
لكنه في نفس الوقت إعصار ساذج ومسكين.. قد يهدأ بكلمة  
واحدة..

بضحكة.. بنزهة.. بعزومة..  
هي فقط تحتاج للعناق.. للحنان.. للحب..  
فرقًا بالقوارير.

\* \* \*



الحل



بدأت قصتي مع الاحتراق في عام 2008.. فلو كنت قابلتني في ذلك الوقت، فستشاهد محامية ناجحة، بالإضافة إلى وظيفتها، تقوم بإبرام عدة صفقات عقارية تجارية بملايين الدولارات كل شهر. كان الكثير يحسدونني ويقولون أنني حقًا محظوظة ولدي كل شيء.. ولكن هذا لم يكن صحيحًا حقًا..

أولاً، لقد كنت مرهقة للغاية، وكان نوعًا مختلفًا من التعب عن أي وقت مضى..

فأصبح النهوض من الفراش للذهاب إلى العمل عملاً شاقًا للغاية، كما أنني صرت بطيئة ومتبلدة.. لم تعد عطلة نهاية الأسبوع طويلة بما يكفي للتعافي الكامل (حتى عندما لم أكن أعمل).

أصبحت أي خطوة حياتية حتى لو بسيطة مكلفة جدًا ومتكررة بخصوصها.. أتذكر أنني اتصلت بأمي وطلبت مني المرور على بعض محلات البقالة في طريقي إلى منزلها، لكن رفضت بوقاحة وصرخت فيها.. لم تكن تلك شخصيتي، وكانت هذه علامة خطر حمراء..

ثانيًا، أصبحت ساخرة، حتى بمعايير المحاماة.. أتعامل بفضاظة مع زملائي..

حتى مع العملاء، وعندما يجيء أحدهم لاستشارتي قانونيًا، كنت ظاهريًا من الخارج محترفة للغاية، لكنني داخليًا مندهشة وأتهكم..

"حقًا؟ ألا يمكنك التعامل مع هذا بمفردك؟"

"أو: ألم تتحدث بالفعل عن هذا؟"

كنت أسخر من أي شيء.. كما أنني صرت أفضل العزلة، لأريد

الاختلاط بأي آدمي..

أردت فقط أن أكون وحدي في مكتبي.

ثالثًا، بدأت أشعر بعدم الفاعلية. لم أفقد الثقة أبدًا في قدرتي

على أن أكون محامية جيدة، لكنني توقفت عن رؤية طريق واضح

لنفسي من خلال مهنة المحاماة.

ففي البداية عملت في مكتب محاماة صغير، ثم بعدها التحقت

بمكتب محاماة كبير، والآن في شركة ضخمة.. والآن بعد كل هذه

الخطوات المذهلة ماذا بعد؟

كان الأمر واضحًا لكنه خفي عني، فكل العلامات التحذيرية

الثلاث الكبرى - الإرهاق المزمن والسخرية والشعور بعدم

الفعالية - هي الأبعاد الثلاثة الكبيرة للاحتراق. علامات التحذير

الأخرى تشمل النسيان أو ضعف التركيز والانتباه، والإصابة بالمر

ض بشكل متكرر أكثر، والغضب، والقلق، والاكتئاب، والتشاؤم،

والعزلة، وزيادة التهيج ونقص الإنتاجية وضعف الأداء.

لكن الأمر لم يتوقف عند هذا الحد.. فقلد طاردتني نوبات الهلع

مجددًا والتي اعتقدت أنني قد نجحت في القضاء عليها قبل سنوات..  
لقد عانيت من نوبة الهلع الأولى عندما كنت مراهقةً  
حينما أيقظتني في منتصف الليل، وكنت مقتنعة بأنني أصبت  
بنوبة قلبية.. اعتقدت وقتها أن الموت وشيكًا للغاية..

بعدها فطنت للأمر.. ولقد اعتدت أن تصيبني خلال فترات الضغط  
الشديد في حياتي - أثناء الامتحانات بالذات.. ولقد ظننت أن الأمر  
انتهى عندما تخرجت.. لكنه تكرر مجددًا عندما احترقت.

بالإضافة إلى ذلك، تسبب ارتفاع مستويات التوتر في آلام شديدة  
في المعدة لدرجة أنه انتهى بي المطاف في غرفة الطوارئ مرتين..  
رأيت أكثر من نصف دسنة من الأطباء خلال هذا الوقت، ولم  
يذكر أي منهم الاحتراق، أو العمل، أو حتى سألني عما كنت أفعله  
بشكل عام في الحياة..

لكن كنت أتعذب حرفيًا.. أبكي كل ليلة.. بلا انقطاع... حتى  
اكتشفت الحقيقة في النهاية.. وعرفت أنني احترقت نفسيًا ومهنيًا..  
ولم يتغير الأمر إلا بعد أن تركت وظيفتي وعكست ما حدث.

\* \* \*

هذه القصة التي ترويها د. بولا ديفيز عن ذاتها تعد نموذجًا مثاليًا  
لمراحل الاحتراق النفسي وأعراضه وكيف تخلصت منه في النهاية..  
ربما كانت معذورة في البداية لأن مصطلح الاحتراق النفسي  
لم يكن متداولًا بالشكل الكافي لكن الآن تغير الوضع.. فأصبحت

هذه المتلازمة معروفة للجميع حتى أنها في 28 مايو 2019 أدرجتها منظمة الصحة العالمية كظاهرة مهنية في

ICD-11..حتى استقر تعريف الاحتراق النفسي على أنه متلازمة

ناتجة عن الإجهاد المزمن في مكان العمل تتميز بثلاثة أبعاد:

أولاً.. مشاعر استنزاف أو استنفاد الطاقة؛ ثانياً.. اتساع الفجوة العقلية بين الفرد ووظيفته، مع سيطرة المشاعر السلبية أو السخرية المتعلقة بعمله؛ وثالثاً.. خفض الكفاءة المهنية.

حيما نسلط المجهر على الأمر من جديد نجد أن السمة المميزة للاحتراق هي الإرهاق، حيث ينتاب المرء إحساس عميق بالتعب ونضوب الموارد الجسدية والعقلية والعاطفية..

والأمر لا يقتصر على مقدار الوقت الذي تقضيه في العمل فحسب، ولكن نوعية وطبيعة الوقت الذي تقضيه.

السمة الثانية للاحتراق هي الخوف من ألا يؤدي الفرد وظيفته بفعالية.. مما ينتج عن هذا الشعور بالإحباط والعجز والشعور بالإنجاز الشخصي..

فوفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية، "تزداد فرص الاحتراق إذا شعرت أنك لا تستطيع التعبير عن نفسك في الوظيفة، أو إذا كنت تقوم بأدوار متعددة تتعارض مع بعضها البعض."

أخيراً، يترك الاحتراق لدى الناس إحساس عام بعدم جدوى أو عدم وجود هدف مما يسبب عدم الارتياح - وجموح التساؤلات العدمية..

فيسألون أنفسهم مرارًا "ما هي الفائدة؟" كما ينتابهم شعور قوي  
بمحو الشخصية.. ولعل أفضل وصف لذلك هو ما قاله أحد مديري  
المطاعم في مقال في صحيفة وول ستريت جورنال حينما صرح..  
- أشعر في هذا العمل كأنني طيار آلي.. أؤدي فقط حركات رتيبة..  
والآن ما هو الحل؟!!!

الاحتراق لا يزول من تلقاء نفسه ؛بدلاً من ذلك، ستزداد الأمور  
سوءاً ما لم تعالج المشكلات الأساسية التي تسببها..  
ومع ذلك ينبغي أن تدرك أن التعافي منه هو رحلة بطيئة ؛قد  
تحتاج إلى سنوات ، لذلك لا تتعجل في هذه العملية .  
والآن هذه بعض الاستراتيجيات التي قد تفيد..

\* \* \*

#### 1- اللجوء إلى الله..

﴿ فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُخَيِّضُ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ (٨٨)

(الأنبياء).

﴿ وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ  
لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ (١٠٧) (يونس).

\* \* \*

فالناحية الروحية لا يمكن إهمالها وتجديدها قد يساعد كثيراً في  
تجاوز الأمر وجلاء البصيرة.. فالله هو الملاذ في الشدة، والأنيس في

الْوَحْشَةُ، والنصيرُ في القلّة..

فمن عَرَفَ اللهَ حقًا ناجى ربه إذا أمسى وإذا أصبح ويسأله أن يتولاه بولايته، وأن لا يجعلَ في قلبه أحدًا إلا سواه، فإن استودعَ الإنسانَ ربه دينه وسأله بقلب صادق أن يحفظه فإن الله أجل وأكرم من أن يُضيعَ من لجأ إليه..

\* \* \*

## 2- فكر في "لماذا" احترقت..

ببساطة ابحث عن السبب..

حدد أولاً سبب تعرضك للإرهاق..

في بعض الحالات، سيكون هذا واضحًا ولا يحتاج لجهد... في أوقات أخرى، سوف يستغرق الأمر وقتًا وتأملًا للكشف عن السبب الحقيقي..

أولاً، انظر إلى أي استياء تشعر به تجاه عملك..

في كثير من الأحيان، تشير مشاعر الاستياء إلى شيء مهم مفقود.

مثال: تعمل سالي في المطار.. حيث يبدأ يوم العمل في الساعة

6 صباحًا.

ومع ذلك فهي لا تمنع لأنها تحب فريقها ووظيفتها للغاية.. لكنها

تشعر بالتبرم عندما ينسى رئيسها أنها تعمل مبكرًا ويطلب منها

مرارًا وتكرارًا البقاء حتى وقت متأخر، مما يجعلها تفوت وقتًا مهمًا

مع أسرتها..



في هذا المثال ، لم يحدث الاحتراق لأن سالي كرهت وظيفتها ؛ في الحقيقة ، لقد أحببت ما فعلت .. عانت من الإرهاق لأنها كرهت فقدان الوقت العائلي في المساء ..

قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتفكير في أي مشاعر سلبية لديك حول وظيفتك ..

لهذا يمكننا استخدام تمرين بسيط .. اكتب 5 أسباب للوصول إلى جذر المشكلة ...

وبمجرد تحديد سبب الاحتراق ، اكتب على الأقل طريقة واحدة يمكنك من خلالها إدارة مصدر التوتر أو التعاسة أو التخلص منه .

\* \* \*

### 3- التركيز على الأساسيات ..

إذا كنت تعاني من الاحتراق ، فبال تأكيد جسدك مهمل كبيت مهجور جائع للاهتمام ..

لهذا فقد تكون الرياضة هي الحل الأمثل .. فكما يقولون العقل السليم في الجسم السليم .. فالتمرين المنتظم لا يساعد فقط في تقليل التوتر ، ولكنه أيضا يعزز مزاجك ويحسن صحتك العامة ويعزز نوعية حياتك .

بعد ذلك ، تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم ، تناول الطعام بشكل جيد ، وشرب الكثير من الماء طوال اليوم أمور هامة .. قد يتهكم البعض ويقول هذه أمور أساسية لا تستحق ذكرها ، لكن

المحترقين غالبًا ما يتغافلون عن احتياجاتهم الأساسية.. بدلًا من ذلك، فهم يعتنون بالآخرين ومسؤولياتهم أكثر بكثير من رعاية أنفسهم.

\* \* \*

#### 4-خذ إجازة..

إحدى الطرق الجيدة لبدء التعافي هي أخذ عطلة حقيقية .. يمنحك الوقت بعيدًا عن العمل المسافة التي تحتاجها للاسترخاء وتخفيف التوتر..

على الرغم من أن التوتر والمشكلات التي تواجهها في العمل ربما لا تزال في انتظارك عند العودة، فإن قضاء بعض الوقت في العمل ضروري لتجديد حيويتك والتوصل إلى حلول طويلة الأجل للاحتراق..

\* \* \*

#### 5-إعادة تقييم أهدافك

الأمر ليس من قبيل كلام تنمية بشرية فارغ..لكن أحيانًا كثيرة يحتاج المرء فعلاً أن يتوقف مع نفسه ويقيم الوضع برمته . فالاحتراق تتعاضم فرصه عندما يكون عمالك غير متوافق مع قيمك ، أو عندما لا يسهم في تحقيق أهدافك طويلة الأجل..هذا لو كانت لديك فكرة من الأصل عن أهدافك..

\* \* \*

لهذا واجه نفسك وابدأ بتحديد قيمك والتفكير في ما يعطيك معنى في عملك.

ثم ضع أهدافك التي تريد تحقيقها وقم بتصنيفها قصيرة الأجل وبعيدة الأجل.. مثلاً بعد شهر.. سنة.. 5 سنوات.. وما الذي تريد وتتمنى أن تكون عليه عندما تتقاعد واسأل نفسك هل يضعك هذا العمل على الطريق الصحيح أم لا..

\* \* \*

## 6- قل "لا" بأدب..

حاول ألا تتحمل أي مسؤوليات أو التزامات اضافية.. ارفض الضغوطات ولا تنصاع لمهام قد تسحقك نفسياً..

هناك وسائل كثيرة لكيفية قول لا.. يمكنك الاستزادة بقراءة كتاب "كيف تقول لا لسوزان نيومان"

\* \* \*

## 7- ممارسة التفكير الإيجابي..

حاول التفكير في شيء إيجابي قبل الخروج من السرير كل صباح. أو في نهاية اليوم..

فكر في شيء رائع قمت به في العمل أو في المنزل.. حاول أن تحقق في كل يوم إنجازاً ولو كان بسيطاً ثم كافئ نفسك واحتفل به.. ورغم سذاجة الطرح لكن هذه الاحتفالات قد تعينك على إعادة

اكتشاف الفرع والمعنى في عملك مرة أخرى.

\* \* \*

#### 8- طلب العون من آخرين..

فلا ضير من بعض الفضفضة.. أحياناً يشعر المر كأنه محبوس داخل كهف مظلم رطب والنجاة تكون في نصيحة يسديها لنا الآخرون لذا فلا بأس من أن تحكي لأحد من دوائرك المقربة عن الذي تمر به.. سواء زوجة.. أهل.. صديق.. إلخ

\* \* \*

#### 9- طور من نفسك..

حاول أن تتعلم مهارة جديدة وتطور من أدائك.. لأن هذه المهارة قد تكون مفتاحك للنجاح..  
فقد وجد أن هذه السلسلة البغيضة تحدث أكثر في الموظفين ذوي الإمكانيات المحدودة وعاجزين عن الانتفال لمهنة أخرى..

لذا فحضور كورس جديد أو تعلم لغة جديدة قد يكون هو المخرج..

\* \* \*

#### 10- غير وظيفتك..

بالرغم أن هذا الحل قد يكون أكثرهم إيلاًماً.. لكن نكأ الجرح في البداية أفضل من أن تتركه يتقيح ويزداد ضراوة حتى يؤدي إلى

غرغرينا وصدمة تسممية تفضي إلى نهايتك..  
فلو استحالَت الحياة مع هذه الوظيفة رغم كل التعديلات.. غيرها  
والتحق بأخرى بدون نقاش.. وظيفة أكثر هدوءًا واستقرارًا.. أو كما  
يقولون افتح بيزنس خاص بك..

\* \* \*

#### 11- اللجوء لطبيب نفسي..

ربما يكون هذا الحل هو أبرزهم.. في كثير من الأحيان تكون نفسية  
المرء متدهورة لدرجة يصعب عليه التفكير بتروي وطريقة سليمة..  
خاصة لو كان قد لحق به اكتئاب بصورة مرضية..  
لاتخجل من الذهاب لطبيب نفسي واطلب استشارته فقد  
يضعك على الطريق الصواب..

\* \* \*

ختامًا.. الاحتراق النفسي من أسوأ الظواهر في عصرنا وأكثرها  
وحشية والتي تتعرض لها أرواحنا في العصر الحديث..  
الظاهرة التي لم تستوفي حقها من الاهتمام و under-rated  
للأسف الشديد..

لدرجة أجزم أن معظم سكان الأرض يحترقون بشكل أو بآخر..

العصر الذي توحشت فيه مقولة آدم سميث أبو الرأسمالية من

"دعه يعمل..دعه يمر" إلى

"دعه يعمل..دعه يحترق"

"دعه يعمل..دعه يحترق"

"دعه يحترق".

\* \* \*



تمثال «بعد العمل»، لويس البير-لوفوفر عام 1885

## مراجع..

- [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)
- الويكيبيديا
- مقال ماذا تعرف عن نظرية الملاعق لد. شيماء محمد - جريدة الوسط
- Games people play -Eric Berne
- The female brain-louann brezdine
- Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You-Susan Forward
- Txic People: 10 Ways Of Dealing With People Who make Your Life Miserable-Lillian Glass=



## الفهرس

9	الموت من الكاروشي
17	نادي الاحتراق
27	نظرية الملعقة
33	أنواع المحترقين
49	الاحتراق النفسى ومتلازمة الأحد
53	اختبار لقياس درجة الاحتراق
59	سيكولوجية الملل
71	أنواع الحب السبعة
79	نظرية التعلق
89	أنواع اضطرابات الشخصية
99	ماهي علامات العلاقات السامة ١١١٩
109	كيف تعرفين إذا كان خطيبك سيكوباتي أم لا ١١١٩
119	كيف تعرف إذا كانت خطيبتك مجنونة أم لا ١١٩
127	الشبحية
137	متلازمة القلب المكسور
147	كلمة تهدد
157	الابتزاز العاطفي
173	ألعاب عاطفية
185	اضطراب ما قبل الحيض
193	الحل
208	المراجع

# نادي الاحتراق النفسي

WELCOME TO BURN-OUT CLUB



هل تشعر أنك أصبحت مرهقاً طوال الوقت ولا  
تستطيع المواصلة؟!!  
تركّض في طريق طويل مُنهك..  
ولا تستطيع حتى أن تلتقط أنفاسك..  
ولم تبقَ لديك أية رغبة، ولا طاقة للوصول..  
لو كل هذه الأحاسيس تستحوذ عليك، وتمكنت  
منك فهذا يعني أنك تلت عضوية مجانية في  
نادينا..  
أهلاً بك في نادي الاحتراق..

عمرو صالح – طبيب مصري  
صدر له:

- قواعد اللعب العشرة، رواية - دار الكتب
- العتاة التي ماتت مائة مرة - رواية - دار الكتب
- لوحات السلطانية - رواية - دار الكتب



للتنسيق والتوزيع

دار الكتب